



Universidade de Brasília – UnB  
Instituto de Artes - IdA  
Departamento de Artes Cênicas – CEN  
Bacharelado em Interpretação Teatral

**PRINCÍPIOS DA TÉCNICA DO TREINAMENTO PSICOFÍSICO  
NO PROCESSO CRIATIVO DA PERSONAGEM SÔNIA  
NO FILME *O OURO O LADRÃO SUA FAMÍLIA***

**Bianca Ludgero Lima da Silva**

Brasília  
2018

BIANCA LUDGERO LIMA DA SILVA

**PRINCÍPIOS DA TÉCNICA DO TREINAMENTO PSICOFÍSICO  
NO PROCESSO CRIATIVO DA PERSONAGEM SÔNIA  
NO FILME *O OURO O LADRÃO SUA FAMÍLIA***

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Departamento de Artes Cênicas do Instituto  
de Artes da Universidade de Brasília como  
requisito para obtenção do título de Bacharel  
em Interpretação Teatral.

Orientadora: Profa. Dra. Soraia Maria Silva.

Brasília  
2018

Universidade de Brasília – UnB  
Instituto de Artes - IdA  
Departamento de Artes Cênicas – CEN

BIANCA LUDGERO LIMA DA SILVA

**PRINCÍPIOS DA TÉCNICA DO TREINAMENTO PSICOFÍSICO  
NO PROCESSO CRIATIVO DA PERSONAGEM SÔNIA  
NO FILME *O OURO O LADRÃO SUA FAMÍLIA***

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Artes Cênicas do Instituto de Artes da Universidade de Brasília como requisito para obtenção do título de Bacharel em Interpretação Teatral.

Orientadora: Profa. Dra, Soraia Maria Silva.

Banca Examinadora:

---

Profa. Dra. Soraia Maria Silva – Orientadora  
CEN/IdA/UnB

---

Profa. Dra. Felicia Johansson – Membro  
CEN/IdA/UnB

---

Prof. Dr. Jonas Salas – Membro  
CEN/IdA/UnB

Brasília, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço ao destino por escolher uma família tão amorosa e acolhedora pra mim, que sempre me apoiou na escolha da profissão de artista. Meu pai, Alessandro Ludgero, conselheiro de sempre; a minha mãe, Renata Lima, meu maior exemplo de força feminina; e, ao meu irmão, Marcelo Ludgero, que agora está mais alto do que eu, mas será eternamente meu caçulinha. Tenho muita sorte de ter uma família capaz de me dar toda a ajuda necessária.

Aos meus professores e mestres que durante meu caminho acadêmico contribuíram para o meu crescimento pessoa e profissional.

A minha orientadora, por toda a paciência e generosidade, pelas conversas e ensinamentos durante o desenvolvimento desse trabalho.

Ao Núcleo de Treinamento do Ator (NUTRA), por me proporcionar tamanha experiência na prática do treinamento psicofísico e no teatro de rua, agregando imensamente na minha formação de atriz.

A minha turma de diplomação: Arthur Romão, Bruno Barbato, Cíntia Portella, Iury Persan, Luciana Silva, Louize Portela, Marina Olivier, Ramon Lima, Ricardo Holanda, também a nossa professora e diretora Leo Sykes e a assistente de direção Lorena Pires. Pessoas sem as quais nosso projeto de finalização de curso não teria sido realizado.

## RESUMO

O presente estudo teve por objetivo expor minhas experiências vivenciadas na graduação relacionadas com o método de teatro psicofísico do encenador polonês Jerzy Grotowski, metodologia denominada Teatro Pobre. Tive acesso a esse meio de trabalho através do projeto de extensão e ação contínua NUTRA (Núcleo de Trabalho do Ator), vinculado ao Departamento de Artes Cênicas do Instituto de Artes da Universidade de Brasília, ministrado pelos então mestrandos Paula Sallas e João Porto Dias e coordenado pela professora Doutora Rita de Almeida Castro. Dentro desse projeto foi possível me desenvolver como atriz fazendo uso de técnicas de treinamentos psicofísicos com base nos teatros antigos indianos, japoneses e helênicos, onde a dança e a pantomima<sup>1</sup> dos rituais teatrais eram o núcleo de criação artística do ser humano, sendo o corpo criador de tudo. Por ter experimentado esse caminho psicofísico durante quase toda a minha graduação, inclusive, no processo criativo da minha personagem Sônia no filme *O Ouro, O Ladrão E Sua Família* – projeto resultante das disciplinas Diplomação I e II –, trago minha experiência nesse filme, relatando como foi levar os princípios do treinamento para o set de filmagens. Relaciono este trabalho também com outro processo criativo onde fiz uso do treinamento como pesquisa, denominado *Canoa de Encantos* – projeto aprovado pelo Fundo de Apoio a Cultura do Distrito Federal, onde trabalhei em conjunto com o NUTRA. Têm-se aqui referências bibliográficas como o próprio Jerzy Grotowski e outros artistas, que também utilizaram e utilizam sua metodologia, como, por exemplo, Luíz Otávio Burnier, fundador do LUME (Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP). Buscaram-se reflexões sobre a adaptação do método grotowskiano no cinema, dialogando principalmente com minha trajetória no NUTRA e também trazendo observações sobre o hibridismo de linguagens no desenvolvimento do filme nas disciplinas Diplomação I e Diplomação II no Departamento de Artes Cênicas do Instituto de Artes da Universidade de Brasília.

**Palavras-chave:** Corpo. Treinamento. Presença.

---

<sup>1</sup> Técnica teatral que utiliza a expressividade corporal para contar uma história

## ABSTRACT

The purpose of this study was to present my undergraduate experiences related to the psychophysical theater method of the Polish director Jerzy Grotowski, a methodology called Teatro Pobre. I had access to this means of work through the NUTRA project and continuous action, linked to the Department of Performing Arts of the Institute of Arts of the University of Brasilia, taught by the masters Paula Sallas and João Porto Dias and coordinated by Professor Rita de Almeida Castro. Within this project it was possible to develop myself as an actress using psychophysical training techniques based on the ancient Indian, Japanese and Hellenic theaters, where the dance and pantomime of theatrical rituals were the nucleus of artistic creation of the human being, being the creator body of everything. For having experienced this psychophysical pathway for almost all of my graduation, including in the creative process of my character Sonia in the film *The Gold, The Thief and His Family* – a project resulting from the Diplomacy I and II disciplines - I bring my experience in this film, as it was to take the principles of training to the set of filming. I relate this work also with another creative process where I used the training as a research, called Canoa de Encantos – a project approved by the Fund of Support to Culture of the Federal District, where I worked together with NUTRA. Bibliographical references such as Jerzy Grotowski and other artists have also been used and used, such as Luiz Otávio Burnier, founder of LUME (Interdisciplinary Nucleus of Theatrical Research of the State University of Campinas – UNICAMP). Reflections on the adaptation of the Grotowskian method in the cinema were discussed, mainly with my NUTRA trajectory and also with observations on the hybridization of languages in the development of the film in the disciplines Diplomation I and Diplomation II in the Department of Performing Arts of the Institute of Arts of the University of Brasilia.

**Keywords:** Body. Training. Presence.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Foto 1 –	Terreiro Ascende 56º Cometa Cenas.....	27
Foto 2 –	Intervenção de rua <i>La Pirágua Errante</i> .....	30
Foto 3 –	Ensaio Aberto <i>Canoa de Encantos</i> .....	33
Foto 4 –	<i>Canoa de Encantos</i> no Festival de Teatro de Matão.....	34
Foto 5 –	<i>Canoa de Encantos</i> no Festival de Teatro de Matão.....	34
Foto 6 –	Oficina de teatro para iniciantes no Festival de Teatro de Matão.....	35
Foto 7 –	Exercício da estátua, primeiro esboço da corporeidade de Sônia.....	48
Foto 8 –	Sônia no filme <i>O Ouro, O Ladrão e Sua Família</i> .....	50
Foto 9 –	Experimentações sonoras na criação da sonoplastia.....	51

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

CEN	- Departamento de Artes Cênicas
FAC	- Fundo de Apoio a Cultura
FAC	- Faculdade de Comunicação
FESTEM	- Festival de Teatro de Matão
FUNARTE	- Fundação Nacional de Artes
LUME	- Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da Universidade Estadual de Campinas
NUTRA	- Núcleo de Treinamento do Ator
PIPA	- Plataforma Internacional de Produção Artística
RA	- Região Administrativa
RA XII	- Região Administrativa de Samambaia
SPA	- Seminário de Pesquisas em Andamento
TCC	- Trabalho de Conclusão de Curso
UnB	- Universidade de Brasília
UNICAMP	- Universidade Estadual de Campinas



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>1 O TREINAMENTO DO ATOR.....</b>	<b>14</b>
<b>1.1 JERZY GROTOWSKI E A ORIGEM DO TREINAMENTO.....</b>	<b>14</b>
<b>1.2 EXPERIÊNCIA NO NÚCLEO DE TREINAMENTO DO ATOR DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA .....</b>	<b>15</b>
<b>1.3 EXPERIÊNCIA NO LUME – NÚCLEO INTERDISCIPLINAR DE PESQUISAS TEATRAIS DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS.....</b>	<b>36</b>
<b>2 A ADAPTAÇÃO DO TREINAMENTO .....</b>	<b>39</b>
<b>2.1 LEVANDO O TREINAMENTO PARA A DIPLOMAÇÃO.....</b>	<b>39</b>
<b>2.2 SÔNIA, A MENINA SOLITÁRIA .....</b>	<b>47</b>
<b>2.3 SONOPLASTIA/APRESENTAÇÃO COM SONOPLASTIA AO VIVO/VOZ DO BEBÊ .....</b>	<b>50</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>53</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>54</b>
<b>APÊNDICE .....</b>	<b>55</b>
<b>APÊNDICE A – FICHA TÉCNICA.....</b>	<b>56</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A fascinação pela arte sempre foi presente na minha vida, pra mim a arte é como um alimento que a alma precisa pra continuar viva. De todas as maneiras que o ser humano pode se expressar a arte é um dos caminhos mais libertadores, é uma grande jornada de autoconhecimento que desafia nosso dia a dia muitas vezes a ir em direção contrária a toda uma possível monotonia do cotidiano convencionado pela maioria. A profissão de artista nesse sentido, muitas vezes é uma luta política e social, especialmente no momento atual que o Brasil vive, onde precisamos valorizar cada vez mais a arte e a cultura, principalmente a produzida aqui em terras brasileiras. Porque somos mais valorizados pelo público de fora do que pelo público no nosso próprio país.

E todo esse poder que a arte possui de criar histórias que trazem questionamentos e filosofias sobre a vida, é muito valioso para causar no público um momento de reflexão. Daí vem toda essa minha admiração pelo universo da arte, aquela que questiona e também responde. Esse espaço onde tudo é possível e a imaginação é livre pra explorar novas experiências. Mas, de todas as linguagens artísticas, o teatro foi a que entrou na minha vida. Tudo começou pelo cinema. Eu e minha família sempre tivemos o hábito de ir ao cinema juntos, e eu sempre gostei muito disso. Eu me sentia dentro dos filmes, tentava adivinhar quais as falas que viriam a seguir e me emocionava junto com os personagens da telona. Até que um dia aos 14 anos inspirada pelos diversos filmes que já tinha visto resolvi fazer uma oficina de teatro no Mapati, companhia teatral brasiliense que possui um espaço cultural localizado na Asa Norte, que oferece oficina de teatro para as crianças e jovens da comunidade.

Participei das oficinas de teatro de lá durante dois anos, apresentando duas montagens, das peças *O Correio da Manhã*, do autor Artur Azevedo, e *Camarim Cabaret*, de Pecê Savaz. Meu professor de teatro na época, me ensinou muito e me fez ficar apaixonada por essa forma de arte. Conforme eu me desenvolvia no teatro mais eu tinha certeza de me envolver profissionalmente com essa arte. Então no meio do meu terceiro ano do Ensino Médio fiz o vestibular pra Artes Cênicas, fiz a prova específica e passei. Foi uma surpresa muito boa conseguir entrar na universidade no meio do ensino médio pra fazer o curso dos meus sonhos.

O teatro me ajudou muito, pois eu era uma pessoa extremamente tímida e que falava muito baixo. Todo esse curso de graduação em bacharel foi um longo caminho de autoconhecimento muito importante pro meu crescimento. Desenvolvi-me não apenas artisticamente, mas socialmente e politicamente também. Conheci pessoas incríveis e tive

inúmeras experiências dentro e fora da universidade que me ajudaram a crescer como artista e ser humano. E agora esse ciclo chega ao fim para que novos ciclos comecem.

E eu encerro esse ciclo com este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) de graduação em Interpretação Teatral, pela Universidade de Brasília (UnB), finalizado no primeiro semestre de 2018. O processo criativo que me leva a escrever esta monografia começou no primeiro semestre de 2015 na disciplina Metodologia de Pesquisa em Artes Cênicas ministrada pela professora Doutora Rita de Almeida Castro. Essa disciplina foi uma preparação para as próximas, Diplomação I que ocorreu no segundo semestre de 2015 e Diplomação II que aconteceu no primeiro semestre de 2016. Foi um momento de reflexão e de pesquisa para definirmos a temática do nosso trabalho prático de conclusão de curso. Foram vários exercícios realizados com o intuito de autoconhecimento e de conhecimento do outro, juntamente com a pesquisa conceitual, estética e técnica do projeto. Nosso anseio inicial era de poder refletir sobre os tempos políticos atuais que vivemos, repensar toda essa construção social que tem sido manipulada pela mídia, pelas indústrias e pelo governo. E um dos mais importantes pilares dessa construção social tortuosa que encontramos nas nossas pesquisas é a família.

Criar um espetáculo que questionasse e criticasse a política da família tradicional formal, moldada nos princípios da moralidade e da religião. Foi aí onde deliberamos ter a temática família como estímulo para a construção de uma narrativa e de nossos personagens. Outra escolha que fizemos foi o hibridismo de linguagens, nosso desejo de abranger outras artes, mais especificamente o cinema, veio pela escolha da professora para a disciplina seguinte. Leo Sykes trouxe para nós na Diplomação uma experiência nova que a maioria de nós alunos não conhecia muito bem, o cinema. Introduzimos nas nossas aulas exercícios para câmera e pesquisamos sobre a história do cinema procurando qual estética nos interessava, até que percebemos no cinema mudo uma oportunidade de trabalhar o cômico e o absurdo. Após essas resoluções estéticas nosso trabalho foi fluindo nas relações entre os personagens e criações de cenas formando uma família.

Mas antes do meu processo de Diplomação, o meu caminho acadêmico já era focado em um trabalho de atriz específico. Logo no meu segundo semestre, no início do ano de 2012, entrei no projeto de extensão e ação contínua NUTRA (Núcleo de Trabalho do Ator), administrado pelos mestrandos na época Paula Sallas e João Porto Dias – projeto vinculado ao Departamento de Artes Cênicas do Instituto de Artes da Universidade de Brasília (CEN-IdA-UnB). O NUTRA é um grupo de teatro brasileiro que desenvolve pesquisas, ensino e difusão teatral por meio da investigação do ofício de ator, buscando como metodologia de trabalho a

prática de treinamento psicofísicos, estudo do *clown*, de instrumentos musicais e técnicas circenses. O grupo foi criado em 2016 por João Porto Dias.

Dentro desse projeto tive a oportunidade de aprender os princípios do método de Jerzy Grotowski no teatro físico, participei durante grande parte da minha graduação de treinamentos e oficinas focadas nessa metodologia e suas vertentes. No segundo semestre de 2015 e primeiro semestre de 2016, mesmo período das Diplomações I e II, participei também da montagem e circulação do espetáculo itinerante *Canoas de Encantos* que teve seus treinamentos e ensaios realizados no Galpão do Riso, espaço cultural do NUTRA localizado na Região Administrativa de Samambaia (RA XII), Distrito Federal, onde diversas oficinas são oferecidas a comunidade. Esse processo criativo do *Canoa de Encantos* foi apoiado pelo Fundo de Apoio a Cultura (FAC) do Distrito Federal e me ensinou muito sobre resistência física, projeção da voz e presença no teatro de rua. Por essa experiência com o NUTRA ter sido tão válida pra mim, trouxe essa experimentação para o meu processo criativo da Diplomação.

A minha vivência com o NUTRA partiu de uma simples curiosidade de caloura e acabou se tornando parte dessa monografia. Foi uma relação que aconteceu naturalmente, foi um grande achado na minha, graduação. Eu estava num momento onde eu ainda procurava por alguma metodologia que me interessasse mesmo e eu pudesse aprofundar meus estudos e assim criar minhas raízes.

Instigou-me muito esse método que provoca autoconhecimento e superação de limites, esse constante desafiar-se que nutre o trabalho. É uma experiência completa, com atividades que desenvolvem juntamente o físico e o psicológico da atriz. Essa experiência com o NUTRA me proporcionou uma maior noção de honestidade e precisão do meu trabalho de atuação.

Ao entrar na Universidade, percebi como ao longo do tempo minha relação com o corpo mudou. O meu primeiro momento de real consciência corporal depois da infância aconteceu no meio do ano de 2011 no meu primeiro semestre, na disciplina Movimento I, com a professora Fabiana Marroni. Dentro daquela sala eu sentia como se eu estivesse retomando o controle do meu corpo, redescobrimo-o. Depois de longos anos no ensino sistemático de educação que temos nas escolas brasileiras, onde os alunos apenas sentam em suas cadeiras e escutam, deixando seus corpos inertes e insensíveis, pude perceber que uma parte de mim estava faltando e que eu precisava recupera-la. Fazendo as pazes com os meus recursos corporais e reconhecendo esse potencial tive uma grande catarse a qual mudou a

minha vida como um todo. Sou muito grata por poder chegar nesse lugar acadêmico que me proporcionou tantas experiências e conhecimentos.

No caminho da arte, o desenvolvimento pessoal e o desenvolvimento artístico estão muito interligados. Escolher a arte é optar por um estilo de vida outro, com perspectivas que trazem de volta a nossa verdadeira humanidade interior. Para Luís Otávio Burnier (1994), o trabalho de artista segue um caminho de autoconhecimento onde relembramos velhas memórias redescobrimo o corpo.

O artista e sua arte abrem caminhos que nos permitem entrar em contato com a nossa própria percepção profunda, com algo que existe em nós e está adormecido, esquecido. A arte não é senão uma viagem para dentro de nós mesmos, um reatar contato com recantos secretos, esquecidos, com a nossa memória (BURNIER, 1994 p. 63).

Por esses motivos compreendo que estar nessa Universidade estudando arte foi uma grande oportunidade impulsionadora do meu futuro, foi o meu espaço de transformação para me reconhecer como mulher brasileira, latino-americana, estudante, feminista, artista e ativista. Compartilhar inúmeras experiências com outros jovens artistas nesse lugar de aprendizado foi muito importante pra minha estória.

Nas disciplinas de movimento pude ir redescobrimo o meu corpo, mas foi no NUTRA que realmente consegui encontrar um método funcional pra mim, onde corpo e mente trabalham em conjunto, um interferindo no outro, buscando um equilíbrio. Como qualquer outro trabalho no treinamento existiram dias bons e ruins. Dias onde eu não consegui transcender o cansaço, dias onde eu estava doente e isso dificultava tudo, dias que a minha mente não parava no lugar e a concentração era difícil, mas também havia dias que eu chegava aonde queria e até mesmo me surpreendia comigo mesma. Os treinamentos são tão efêmeros como as apresentações de teatro, um dia é totalmente diferente do outro e nada acontece de acordo com as expectativas, apesar de ser a mesma sequência por um longo tempo, cada dia acontece algo diferenciado, assim como cada exercício tem suas características específicas, mas a relação com eles muda a cada dia.

O trabalho da atriz é saber se autoprovocar, saber instigar a si mesma. O autoconhecimento é muito importante no trabalho. Primeiramente nos abrimos pra nós mesmos, revelando partes que até então se encontravam ocultas, para depois compartilhar esse novo corpo\memória com o público. O mais importante no teatro é essa relação ator\público é esse encontro que torna o teatro a arte da presença. Essa interação entre público e ator é a principal ferramenta na metodologia do Teatro Pobre de Jerzy Grotowski (2013, p.

25): “Podemos definir então o teatro como sendo aquilo que acontece entre o espectador e o ator”.

A metodologia do Teatro Pobre tem como base a relação com o público. A preparação do ator é concentrada na capacidade de expansão do corpo expressivo. Todo o treinamento é feito para abrir espaços internos de criação através de exercícios que trabalham corpo e mente integrados. É preciso saber se comunicar com sigilo mesmo internamente para depois poder dialogar com a plateia. Para Jerzy Grotowski (2013), nada é mais importante do que a interação dos atores com a plateia. No desenvolvimento de sua metodologia, ele retirou todos os artefatos estéticos do teatro deixando apenas o trabalho do ator e sua ligação com quem assiste, encontrando no corpo do ator tudo o que precisava para manter essa conexão, conforme se segue:

Eliminando gradualmente tudo que se mostrava supérfluo, percebemos que o teatro pode existir sem maquiagem, sem figurinos especiais e sem cenografia, sem uma área separada para representação (palco), sem iluminação, sem efeitos de som e etc. Mas ele não pode existir sem a relação da percepção direta, da comunhão ao vivo entre o espectador e o ator [...] Ela desafia a noção do teatro como uma síntese de diferentes disciplinas criativas – literatura, escultura, pintura, arquitetura, iluminação e atuação (sob a direção de um encenador). Esse ‘teatro sintético’ é o teatro contemporâneo, que prontamente chamamos de ‘Teatro Rico’ – rico em imperfeições (GROTOWSKI, 2013, p. 15).

O teatro me cativou por ser a arte do encontro. É uma das vertentes artísticas que possui o privilégio da ritualidade. É preciso compartilhá-lo com outros para que ele possa de fato existir. Um ato coletivo onde atores e espectadores se relacionam dentro de uma narrativa efêmera e única. O teatro pode existir sem palco, sem luzes, sem cortinas e sem figurinos, mas ele nunca existirá sem os atores, sem a relação humana. Teatro é a arte do corpo expressivo.

## 1 O TREINAMENTO DO ATOR

### 1.1 Jerzy Grotowski e a origem do treinamento

Neste capítulo, planejo descrever como minha relação com o método de Jerzy Grotowski se deu início e quais foram minhas percepções em sua prática, relatando minhas experiências ao decorrer do meu envolvimento com o NUTRA (Núcleo de Trabalho do Ator) – projeto vinculado ao Departamento de Artes Cênicas do Instituto de Artes da Universidade de Brasília (CEN-IdA-UnB) – e mais à frente retratando como influenciou o meu trabalho de criação da personagem Sônia no processo criativo do filme *O Ouro, O Ladrão e Sua Família*, que foi o projeto de Diplomação da minha turma no CEN-IdA-UnB no período do segundo semestre de 2015 e primeiro semestre de 2016. O treinamento do ator foi muito importante para me ajudar a encontrar o caminho criativo através do corpo, trazendo uma rotina de exercícios disciplinados que orientaram desde o trabalho estético artificial<sup>2</sup> até o complexo interior psicológico da personagem.

Jerzy Grotowski foi um encenador polonês nascido na cidade de Rzeszów, em 11 de agosto de 1933. Grande figura do teatro polonês e mundial no século XX. Conhecido por criar um novo método criativo, pelo viés da corporeidade, aproximando os atores do público, desprezando todos os mecanismos que não envolvam o contato humano, concebendo a metodologia do “Teatro Pobre”. Em 1959, na cidade de Opole, construiu o Teatro Laboratório com o auxílio de seus amigos e colaboradores Ludwik Flaszen, escritor e crítico teatral polonês e o ator Ryszard Cieslak que acompanharam e auxiliaram o trabalho de Grotowski durante muitos anos. Em 1965, o Teatro Laboratório se deslocou para a cidade de Wrocław adquirindo o status de Instituto de Pesquisa Teatral.

Em 1986, na cidade de Pontedera na Itália, Grotowski, inaugura um novo espaço de pesquisa teatral ao convite do Centro de Experimentação e Pesquisa Teatral de Pontedera, agora parte da Fundação de Teatro de Toscana. O novo local de pesquisa recebeu o nome de The Work Center of Jerzy Grotowski and Thomas Richards. Foi nesse lugar que Grotowski passou seus últimos trinta anos desenvolvendo sua última pesquisa conhecida como *A Arte Como Veículo*, na qual trabalhou até a sua morte em 1999. Nessa fase final de sua pesquisa, ele teve dois colaboradores e alunos que deram continuidade ao seu trabalho de vida, eles se

---

<sup>2</sup> De acordo com Grotowski o trabalho estético artificial do ator se consiste na composição do personagem em seu aspecto externo, sua forma e seus simbolismos. Sendo que não há separação entre técnica interior e artificialidade.

chamam Thomas Richards e Mario Biagini – se tornaram membros-chave da equipe do Workcenter e até hoje continuam progredindo com as pesquisas psicofísicas relacionadas a profissão de ator, realizando oficinas e montagens de espetáculos com atores pesquisadores de vários lugares do mundo.

Após esse breve esclarecimento histórico sobre a vida de Jerzy Grotowski e sua pesquisa, busco no próximo subtítulo relatar minhas experiências práticas realizadas junto ao NUTRA – vivência que foi tão importante para a minha formação de atriz.

## **1.2 Experiência no Núcleo de Treinamento do Ator da Universidade de Brasília**

Meu primeiro contato com algumas das vertentes do método grotowskiano de treinamento, foi no meu segundo semestre no ano de 2012, quando participei no mês de Março de um treinamento aberto com duração de uma semana proposto pelo NUTRA, na época oferecido como um projeto de extensão e ação contínua do CEN-IdA-UnB, organizado pelos então mestrandos Paula Sallas e João Porto Dias. O NUTRA possui um espaço cultural localizado na Região Administrativa de Samambaia (RA XII), Distrito Federal, denominado Galpão do Riso, onde ocorrem diversas atividades artísticas como, apresentações de espetáculos, oficinas de teatro, de circo e de clown, além da prática do treinamento. Fazer o treinamento logo de início foi uma experiência muito intensa e transformadora, por me fazer expandir os limites de expressividade, tal fato me instigou bastante a questionar quais são os limites psicofísicos de um ator. Depois que passei por esse treinamento pude compreender na prática a aplicação das técnicas de Grotowski. Para ele, o trabalho do ator não é composto por um conjunto de habilidades, como tocar instrumentos, fazer malabares e cantar, mas sim, um trabalho baseado na expressividade corporal, focado na tensão muscular, no seu impulso criador e suas possibilidades de transições, trazendo o corpo humano a sua capacidade máxima, atravessando a exaustão e desenvolvendo a resiliência mental junto com a resistência corporal, em um trabalho focado na corporeidade, instalando um estado de precisa atenção e total entrega.

O nosso método não é dedutivo a partir de um conjunto de habilidades. Nele, tudo se concentra no “amadurecimento” do ator que se expressa através de uma tensão levada ao extremo, de um completo desnudar-se, da exposição da própria intimidade – e tudo isso sem nenhum traço de egoísmo ou deslumbramento. O ator se entrega como se fosse um presente. Isso é a técnica do “transe”, a integração total da mente do ator com seus atributos corporais. Essa integração emerge das camadas mais íntimas do ser e do instinto, brotando como uma espécie de “transfiguração” (GROTOWSKI, 2013, p. 13).



O principal exercício do treinamento consiste em mover o corpo sem parar durante um longo período de tempo, desenvolvendo a resistência física e a resiliência mental, trazendo equilíbrio e abrindo caminhos para um estado de consciência corporal e presença atenta. O exercício do Energético ajuda os atores a ultrapassarem o cansaço e a insegurança. Essa dança de suor e tensões proporciona ao ator uma profunda conexão com seu corpo, livre dos conceitos impostos pela sociedade do lado de fora, sem máscaras determinadas pelos círculos sociais, tudo isso se esvai nesse espaço tempo. Essa liberdade corpórea permite uma experiência de unificação física e espiritual que obtém mais plena justificativa quando compartilhada com um espectador. Desafiar-se constantemente é preciso para poder sempre alcançar essa consciência criativa, por isso o treinamento utiliza exercícios variados que exploram diferentes partes do corpo e mente. O Energético é essencial, pois desperta os atores de forma livre e intensa onde todos podem explorar seus ritmos pessoais e desenvolver suas capacidades corporais dentro desse grande desafio que é reexistir. De acordo com Grotowski (2010, p. 29), todos os exercícios do treinamento devem ser desafiadores, conforme se segue:

[...] o exercício constitui para o ator o desafio ao qual deve encontrar resposta o seu organismo, enfrentando o risco de superar a dificuldade nele contida. O exercício, que não seja um desafio ou que deixe de sê-lo porque foi assimilado à rotina, não tem valor como treinamento e deveria ser abandonado.

Depois que entrei não consegui mais sair do treinamento, foi preciso apenas uma vez para me prender por completo. Percebi que poderia ir muito mais além com o meu corpo, compreendi que o meu limite poderia ser expandido com o tempo através de uma prática contínua. A cada vez que acabava eu me sentia mais forte e mais ansiosa para o próximo, a mudança no meu corpo era nítida, minha resistência física havia aumentado e juntamente com ela a minha resiliência mental. Meu desempenho nas aulas era muito melhor do que antes, tudo o que era absorvido no treinamento consolidava em mim um corpo atento e subconscientemente despertado. Eu me sentia preparada pra tudo que pudesse acontecer em cena. Mas, para conseguir obter resultados é preciso realmente se desafiar, acordar todas as partes do seu corpo para alcançar a máxima expressão possível. Quando se chega em um grande nível de exaustão nosso cérebro avisa pro corpo parar o movimento, mas isso é apenas a mente e o corpo em busca de equilíbrio. É natural que haja resistência quando sentimos dor ou medo, mas depois que isso é enfrentado os atores entram em um estado de plena criação onde o corpo se encontra livre para guiar e a mente se entrega em uma passividade criativa

fluida. Segundo Grotowski (2013, p. 13), essa prontidão involuntária é o estado ideal para os atores em cena:

Anos de trabalho e de exercícios especialmente preparados para, através de treinamento físico, plástico e vocal, guiar o ator para o tipo de concentração adequada, às vezes permitem a descoberta de um caminho por onde começar. E, a partir daí, cultivar cuidadosamente o que foi despertado. O processo por si só, embora até certo ponto baseado na concentração, na autoexposição e no entregar-se completamente ao ofício não é voluntário. A prontidão passiva é o estado de espírito desejável para realizar um papel ativo, um estado de espírito no qual, ao invés de 'não querer fazer isso', o ator 'resigna-se a não querer fazer isso'.

Nos meus primeiros treinamentos, Pamela Alves e Nitiel Fernandes eram alunos bolsistas do NUTRA e também já estavam cursando o final de suas graduações, por já serem experientes eles ministravam os treinamentos, um guiava de fora observando e dando alguns comandos quando necessário e o outro guiava de dentro fazendo o treinamento junto com a gente, eles trocavam de lugar alternando os dias, um dia Pamela guiava de dentro e Nitiel de fora e no outro o contrário. O treinamento com eles foi uma experiência muito revolucionária pra mim, eu estava me redescobindo. Utilizávamos uma das salas do CEN-IdA-UnB no andar de baixo, mas ocasionalmente era preciso mudar de sala por alguns imprevistos burocráticos ou de estrutura do departamento. No meu primeiro dia percebi que eu apesar de perseverante não tinha nenhum preparo físico. Fiquei muito ofegante, não sabia como controlar a minha respiração, manter a postura nos exercícios era extremamente difícil, minha coluna e meus ombros ficavam caídos para frente, o que revelava minha falta de sustentação da base e a minha falta de força muscular. Outro local do corpo que encontrei fraco e que necessitava trabalhar era o abdômen. Pude notar que eu tinha mais resistência física, porém não tinha preparo físico. Apesar de conseguir ficar até o final do treinamento eu ainda precisava fortalecer várias partes do meu corpo, desenvolver muscularmente principalmente o meu centro.

Na primeira experiência com o treinamento também percebi que minha resistência era maior do que eu imaginava, apesar de ter muita dificuldade do início ao fim. Por ser um caminho que explora o máximo dos atores fisicamente até seu estado de extrema exaustão, vi muitas desistências e até pessoas que passaram mal por conta do grande esforço físico. A experiência do treinamento aberto iria ocorrer durante toda a semana, fiquei tão impressionada com o meu desempenho que resolvi continuar pra ver se eu conseguiria chegar até o fim novamente no próximo dia. E eu consegui. Fui conquistando um dia após o outro sem desistir ou passar mal, muito pelo contrário, eu estava me fortalecendo a cada

treinamento, conforme eu ganhava mais resistência minha percepção corporal também evoluía, com o passar da semana minha respiração foi ficando mais estável durante o *energético* e o cansaço diminuía. O primeiro desafio mesmo é ir acostumando seu corpo a ficar mais tranquilo nesse momento de inquietação.

Realmente não temos noção da capacidade de resistência e de força que o nosso corpo tem. No exercício do Energético é preciso enfrentar a exaustão, para limpar o corpo de todas as manias e estereótipos impostos pela formação social. Somente após a limpeza do corpo e da mente é possível criar uma transformação verdadeira. Os limites do corpo vão além do que podemos mensurar.

Quando se pensa que toda a energia do corpo foi gasta, sempre se descobre que há mais energia guardada, é incrível como as palmas e a influência exterior (do guia) mexe com o meu corpo, que por ser forçado a acelerar, sempre acelera, mesmo que na minha cabeça isso pareça impossível. Fragmento do diário de bordo 05\04\2012 (LUDGERO, 2012, p. 5).

Grotowski (2010, p. 93) acreditava que após atravessar a exaustão, o ator estava preparado para a criação gerada no seu mais profundo instinto, conforme se segue:

Essas práticas servem para limpar no ator a sua matéria-prima dos fatores que criam resistência. Que ele reconheça os estratos escondidos do seu ser, sem falsidade de uma sublimação prematura; as possibilidades orgânicas do seu corpo, sem as ilusões do culturismo. Da matéria assim purificada nasce a expressividade do ator, impelida ao excesso. Desnudado das imagens ilusórias e comuns, o ator deve demonstrar em público aquele ato purificador – próximo ao ritual. Isso com a finalidade de constranger o espectador, violentando suas imagens, um ato purificador semelhante – por meio do excesso – mesmo que seja só nos pensamentos, na imaginação.

Quando entrei no NUTRA, o treinamento durava em torno de três horas sem interrupção. Não se pode parar pra ir ao banheiro e nem pra beber água. Só se para, se realmente acontecer algum acidente e os atores se machucarem ou passarem mal. Essas regras tão rígidas são feitas pra estimular os participantes a sempre continuarem o trabalho não importam as dificuldades e também pra testar sua resistência física. Em uma peça não existe pausa pra o ator parar a cena e usar o banheiro, é preciso ter controle corporal para seguir o espetáculo até o fim, mesmo com o cansaço físico e as necessidades biológicas gritando. Por isso não existem interrupções. Descreverei adiante detalhadamente cada exercício do treinamento para poder explicar suas funções e em seguida relatar como tudo o que é aprendido no treinamento é levado para o palco, utilizando o meu diário de bordo como referência de registro, colocando também fragmentos deste aqui.

Começamos o treinamento cuidando do espaço onde trabalhamos. Em silêncio abrimos as janelas e as portas e varremos a sala revezando as vassouras, desse modo todos ajudam um pouco. Depois iniciamos o alongamento individual também em silêncio, onde cada um se alonga da maneira que achar preciso, livremente. Evitamos conversar e manter o máximo de silêncio possível para podermos nos concentrar no trabalho e esvaziar a mente dos assuntos do dia-a-dia. Essa preparação dura em média uns trinta minutos.

Em seguida, cada um procura um lugar no chão para deitar e começar de fato o treinamento. Essa primeira parte eu chamo de Despertar. Deitados de barriga para cima e olhos abertos os atores iniciam o trabalho no centro do seu corpo, com uma tensão abdominal que vai se estendendo por todas as outras partes, crescendo cada vez mais até gerar movimento. Esse movimento é guiado pelas tensões musculares, é preciso que todo o corpo esteja envolvido, acordando cada músculo dos pés à cabeça. Quando se percebe que o corpo está despertando esses movimentos vão criando um deslocamento pelo espaço, em plano baixo. Seguidamente os atores vão buscando apoios para se locomover no plano médio, iniciando pelos quatro apoios e diminuindo para três e depois dois ficando em pé e assim alcançando o nível alto.

Neste ínterim, no Quadro 1, a seguir, tem-se os exercícios necessários no processo em questão.

Quadro 1 – Exercícios. (continua).

Nome	Descrição	Tempo de Duração
Energético	Os atores devem se movimentar sem parar, tencionando diversas partes do corpo, variando nos planos e nos ritmos, procurando formas singulares de expressão desenvolvendo a tridimensionalidade corporal. Além de superar o cansaço físico é preciso controlar a mente focando no trabalho pra não pensar em desistir. Lembrando que não existem pausas entre um exercício e outro, está tudo interligado no fluxo energético. A partir do momento que os atores geraram movimento de sua energia central lá no início do treinamento, eles não podem mais parar de se movimentar. O momento do <i>despertar</i> é a porta para o <i>energético</i> . Nessa parte a pessoa que está de fora guiando o treinamento incita os atores a continuarem no trabalho de expandir suas energias, falando palavras de incentivo como “vamos lá”, “você conseguem”, “força”, “não para”. Dentro do <i>energético</i> existe uma variação que é o exercício 99% dentro e 1% fora, durante o <i>energético</i> o guia bate uma palma e todos param de se movimentar bruscamente, congelando seus movimentos e mantendo a energia produzida ativa dentro do corpo. Deixando apenas 1% fora e segurando 99% dentro. Isso causa um grande pico de energia acumulada e quando o guia bate a palma pros atores se movimentarem novamente eles voltam com a energia mais forte. Esse momento de pausa repentina depois de movimentos constantes causa nos atores um estado de alerta natural do corpo, seus sentidos são expandidos e a consciência corporal é trabalhada. Mais uma variação desse mesmo exercício acontece também nessas pequenas pausas quando o guia pede para os atores expandirem sua energia tencionando e esticando todo o corpo na posição em que eles se encontram. E o contrário quando o guia pede para os atores retraírem sua energia tencionando e encolhendo o corpo.	30 minutos
Pés	Os pés são o foco. Os atores abrem os dedos dos pés para aumentar o contato com o solo e desse modo com a base bem aberta andam pelo espaço, cuidadosamente, tentando não fazer nenhum som ao encostar os pés no chão. O objetivo aqui é enraizar a sola dos pés no chão e explorar as possibilidades de bases, sem perder o equilíbrio, controlando cada passo. O exercício começa lento e finaliza mais dinâmico com os atores dando pequenos e grandes saltos se locomovendo sem fazer barulho.	10 minutos
Dança dos ventos	É uma dança muito interligada com a respiração. Tem um ritmo demarcado que todos devem seguir, o objetivo é alcançar e manter a harmonia juntamente com a sincronia dessa dança coletiva. Duas inspiradas impulsionando o corpo para cima dando pequenos pulos e se deslocando pelo espaço são inspirações para cima e uma expiração para baixo. As inspirações são feitas com as pontas dos pés tocando o chão e as expirações toda a planta do pé toca o chão. Essa dança trabalha com a exaustão, e desenvolve a consciência coletiva, além de trabalhar o controle da respiração. Mantendo a <i>dança dos ventos</i> é acrescentada uma <i>bola de energia imaginária</i> que passa de ator para ator. Essa prática é muito eficiente para desenvolver a comunicação do grupo, fortalecendo o foco no olhar. Inclusive a imaginação é desenvolvida, também se pode brincar com o tamanho ou o peso da bola de energia. As possibilidades de passar a bola para o próximo são inúmeras	10 minutos

Quadro 1 – Exercícios. (conclusão).

Nome	Descrição	Tempo de Duração
Baile grego	É uma continuidade da mesma dança, mas agora com uma pausa a cada quatro tempos, os atores devem procurar manter o deslocamento e parar de uma forma diferente a cada pausa. Ele começa com os atores parando de se movimentar aleatoriamente seguindo a pessoa que está puxando o treinamento de dentro até todos pararem, pra dessa forma iniciarem o baile juntos. Lembrando que parar o movimento não significa parar o trabalho, é preciso manter a energia viva dentro do corpo, é dever do ator se explorar ao máximo, descobrindo novas formas e se alto estimulando constantemente.	10 minutos
Oposições	Trabalha profundamente a tridimensionalidade do corpo e os tonos. É um <i>energético</i> em câmera lenta. Neste, cada parte do corpo deve estar em oposição, como por exemplo: mão para um lado e tronco para outro, cabeça para um lado e ombros pro outro. Mantendo um fluxo entre as trocas de oposições, sem perder os tonos musculares e controlando cada movimento, tudo feito lentamente experimentado variedades de planos e bases. Os atores nesse momento devem escutar o corpo, deixar ele guiar o caminho. A consciência corporal se desenvolve quando cada segundo de movimento é minuciosamente sentido e vivenciado.	20 minutos
<i>Koshi</i>	Se pratica um outro tipo de caminhada. Com as pernas juntas e levemente flexionadas e também os braços juntos ao longo do corpo na altura do quadril como se estivesse segurando um cinto, inicia-se um deslocamento em linha reta sem tirar as solas dos pés do chão. No momento de virar o corpo o princípio da ação deve partir do abdômen e todo o corpo deve virar de uma vez como um bloco. O <i>koshi</i> trabalha o abdômen, quadril e cintura pélvica, centro de equilíbrio e força do corpo.	20 minutos
Lançamento	Tem por base o equilíbrio e a força abdominal. De pé com os braços colados no corpo e as pernas juntas e esticadas, nas pontas dos pés deixa-se cair para frente ou para trás ou até mesmo para os lados, antes do momento da queda coloca-se umas das pernas pra frente dobrando bem o joelho para absorver o impacto, direcionando essa energia para o abdômen e pelo abdômen girar o corpo pro lado contrário, finalizando o movimento levantando os braços e lançando a energia gerada no espaço. Lembrando que o objetivo não é levantar os braços, mas sim girar o corpo usando a força do abdômen os braços são apenas consequência do movimento. Aqui trabalhamos o equilíbrio e fortalecemos o abdômen.	20 minutos

Fonte: Elaboração própria.

Todo o treinamento até aqui é feito em silêncio. Buscamos trabalhar dessa forma porque muita energia é esvaída quando produzimos som. A voz acaba se tornando uma válvula de escape. Por isso, guardamos a voz para o final do treinamento. Nessa parte os atores devem explorar suas capacidades vocais. Tendo o abdômen como base e centro de energia. Começamos com os tons mais graves, procurando “cavar” a voz cada vez mais fundo no abdômen. Imaginem um tubo dentro do nosso corpo que vai do umbigo até a boca, a voz

grave deve sair do fundo desse tubo, vibrando o abdômen. Trabalhamos as vozes de baixo pra cima, começando pela voz abdominal, depois seguindo pra voz média que é vibrada no peito e por último a voz aguda que vibra na cabeça. Depois de desobstruir o tubo e aquecer a voz em todos os três pontos vibracionais, começam as experimentações. Aqui, os atores são livres para explorarem todas as vozes que quiserem. Lembrando que o trabalho vocal é uma continuidade do trabalho corporal sendo que a voz é uma parte invisível do corpo, e a produção vocal é corporal. Nessa parte do treinamento surgem algumas figuras. A voz traz uma corporeidade com sigo. Essa parte vocal tem duração de vinte minutos.

As figuras são personagens que surgem do treinamento. Chegam pela corporeidade dos atores depois deles terem despertado o corpo e mente nos exercícios anteriores e são experimentadas na parte final. Algumas figuras apenas passam pelos corpos enquanto outras ficam, formando um repertório de figuras individual de cada ator. Transformando a sala de treinamento em um grande espaço de criação e vivência de novas formas.

A finalização do treinamento é feita com os atores formando uma roda e cantando juntos algumas músicas, chamo essa parte final de Roda de Canções. Utilizamos músicas populares em sua maioria de origem africana, algumas em línguas africanas, é uma maneira de trabalhar diferentes vocalizações e também uma forma de acalmar os ânimos e encerrar o treinamento com todos se olhando. Terminando com o registro no diário de bordo, cada ator deve ter o seu para acompanhar seu próprio desenvolvimento e praticar a auto-observação.

Dores musculares são normais no dia após o treinamento. Isso acontece porque houve um trabalho muscular muito intenso e a dor demonstra que o corpo está se fortalecendo e guardando as memórias do que foi conquistado no treinamento. Nosso corpo possui uma memória muscular e por esse motivo não é recomendado tomar relaxantes musculares para aliviar as dores, pois esses remédios podem apagar a memória do trabalho relaxando os músculos, por isso é preciso deixar o corpo se acostumar naturalmente, de acordo com o desenvolvimento muscular as dores após o treinamento vão diminuindo.

Como podemos observar este é um treinamento longo e intenso, complexo em sua metodologia e muito específico em seus exercícios. Por isso sua eficácia é comprovada com resultados obtidos ao longo de sua prática contínua. Durante todo o ano de 2012 participei do treinamento como aluna extensionista não bolsista. Tendo Nitiel e Pâmela como ministrantes, treinei com vários alunos durante esse período, alguns passaram rapidamente e nunca mais voltaram, outros aproveitaram seu tempo, mas depois partiram para outras experiências, mas havia duas pessoas que como eu estavam lá praticamente todos os dias treinando e assim

como eu não tinham a intenção de ir embora. Elas eram Brennda Gabrielly e Ramon Lima. Que se tornaram meus grandes parceiros de extensão dentro do NUTRA.

Esse primeiro ano de contato com a metodologia de Grotowski foi de muito aprendizado resultado de muito suor e disciplina. Foram muitas as dificuldades, reconhecer as suas limitações faz parte do processo, e compreender qual a melhor forma de dissolvê-las é o objetivo. Cada corpo leva seu tempo para poder se adaptar à nova rotina e a partir daí evoluir. É necessário um verdadeiro compromisso com o trabalho e coragem pra encarar as suas próprias resistências. Sempre encontrei obstáculos durante todo o treinamento. Principalmente no exercício do *Koshi*. A postura que trabalha o abdômen pode machucar os joelhos se feita de forma errada. Esse caminhar arrastando os pés no chão é inspirado em uma rocha. Pernas juntas e um pouco flexionadas, braços colados no corpo, dobrados na altura do umbigo, como se estivesse segurando um cinturão e os passos são dados arrastando os pés sem tirar nenhuma parte deles do chão.

Minha lombar fica muito inclinada pra trás durante o exercício do bloco, é necessário alinhar a minha coluna, é preciso expandir, crescer e manter essa postura ereta o máximo de tempo possível. Fragmento do diário de bordo 10/04/2012 (LUDGERO, 2012, p. 8).

A minha dificuldade maior era manter a postura durante esse exercício, eu não conseguia manter a coluna ereta por muito tempo e nem manter o abdômen sempre ativo, eu sentia dores nos joelhos porque estava fazendo de forma errada, colocando a força do movimento nas pernas e não no abdômen.

Outro exercício que eu tinha bastante dificuldade é o da Experimentação Vocal, realizado no final do treinamento. Quando criança eu era reprimida quando cantava, os meus amigos da escola e parentes da família falavam que eu cantava mal e me mandavam ficar calada, até o meu irmão que também era uma criança na época me reprimia e por causa disso eu criei um grande bloqueio pra cantar ou fazer qualquer coisa que fosse preciso falar um pouco mais alto. Eu tinha me tornado uma adolescente tímida que falava baixo e que nunca cantava na frente de ninguém, quando cantava sozinha e aparecia alguém eu me calava imediatamente com vergonha. Por isso minha dificuldade em fazer um exercício de Experimentação Vocal. A oficina de teatro que fiz no Mapati me ajudou muito a colocar a minha voz pra fora e no curso de Artes Cênicas comecei a trabalhar ainda mais esse trauma e fui me soltando aos poucos, principalmente nas aulas de voz do departamento. O meu timbre é agudo, tenho mais facilidade com vocalizações agudas que vibram na cabeça e no peito.



Explorar outros timbres foi bem complicado, pois eu não conseguia fazer minha voz vibrar em outros lugares, conseguir chegar em um tom mais graves era bem difícil e a minha vibração abdominal praticamente não existia.

Minha voz se encontra totalmente presa no meu peito, ‘cavar’ a voz até meu abdômen é muito difícil, mas hoje senti vibrações nos braços e um pouco nas costas perto das intercostais, espero estar evoluindo, o NUTRA está sendo muito eficaz, estou me conhecendo mais e mais e é muito bom ter um espaço para poder se explorar. Fragmento do diário de bordo 05\04\2012 (LUDGERO, 2012, p. 4).

O meu exercício preferido é o *energético*, por ser desafiador mas ao mesmo tempo livre. Apesar do cansaço, eu me divertia muito dançando no meu próprio ritmo e explorando movimentos inéditos. Nesse exercício quando o esgotamento era grande éramos incentivados pelo guia de fora a trocar energia com os outros participantes, dançar junto com outra pessoa ajuda muito, pois dessa maneira é possível compartilhar o cansaço e buscar forças pra continuar, trocando olhares e criando dinâmicas de movimentos.

A energia trocada durante o energético é bem clara, a atividade em grupo é de extrema importância para o estímulo do corpo e mente se manterem. Fragmento do diário de bordo 12\04\2012 (LUDGERO, 2012, p. 10).

No palco um dia nunca é igual ao outro e no treinamento isso também acontece, existem dias onde todos estão mais introspectivos e outros onde os atores estão mais dispostos a se relacionarem durante o treino. Houve um dia em especial no qual uma energia cômica se instalou e todos se comunicaram quase que o tempo todo, foi um momento de muitas risadas e gargalhadas.

Uma energia muito grande correu pelas veias de todos hoje, todos se relacionaram em quase todos os exercícios, foi muito mais divertido e muito menos cansativo o treinamento de hoje. A comicidade foi o que nos conectou e o ponto de partida foi o Nitiel que afetou a todos com o seu palhaço. Fragmento do diário de bordo 15\04\2012 (LUDGERO, 2012, p. 15).

Conforme o tempo passava meu desempenho ia melhorando, com a resistência física crescendo eu podia me observar melhor e trabalhar conscientemente cada dificuldade. E uma das grandes dificuldades era fortalecer meu abdômen.

Muita melhora na minha resistência física, mas ainda tenho muito trabalho pra fazer no meu abdômen, as vezes me esqueço de mantê-lo ativo todo o tempo, mas estou me lembrando dele com mais frequência. Fragmento do diário de bordo 26\04\2012 (LUDGERO, 2012, p. 22).

O abdômen é muito importante, pois ele é o centro do corpo, foco de energia e de equilíbrio, por isso é preciso sustentar ele ativo durante todo o treinamento, desde o momento do Despertar até a Roda de Canções. Quando estava no quarto mês de treinamento percebi uma evolução minha em relação ao exercício mais complicado pra mim o *Koshi*.

Não senti dor nos joelhos no *Koshi*, hoje finalmente aprendi a fazer esse exercício da forma correta. Tive que forçar muito o abdômen pra conseguir. Fragmento do diário de bordo 19\06\2012 (LUDGERO, 2012, p. 17).

Tive que falhar muitas vezes até conseguir realizar o exercício sem sentir dor nos joelhos, meu abdômen estava se fortalecendo. Mas no exercício de Experimentação Vocal eu ainda não conseguia obter quase nenhum progresso, ainda era muito complicado alcançar tons mais graves que vibrassem no abdômen.

Tenho que distribuir melhor a voz dentro do meu corpo. Fragmento do diário de bordo 19\06\2012 (LUDGERO, 2012, p. 17).

Na reta final do primeiro semestre de 2012, comecei a reparar que no treinamento estávamos trabalhando somente do pescoço pra baixo, não havia uma preocupação com a expressão facial. Argumentei isso com Pamela e Nitiel e eles concordaram que existia essa falha, e a partir daí começaram a nos incentivar a trabalhar a musculatura do rosto também. De início foi bem complicado tirar o rosto dessa inercia, mas conforme o tempo passava eu me lembrava mais de trabalhar essa área. E foi dessa maneira que as minhas primeiras formas foram surgindo, quando comecei desenvolver minha expressão corporal por completo. E a minha primeira figura foi a *chorona*. Com os ombros caídos pra frente, expressão triste no rosto e a variação entre movimentos lentos e rápidos, pude encontrar a corporeidade de uma menina triste que só sabe chorar. Tomei sua forma no exercício de *experimentação vocal* quando sua corporeidade me trouxe o choro, lágrimas reais corriam pelos meus olhos enquanto vocalizava um choro estrondoso. E essa forma foi surgindo em todos os treinamentos até se estruturar em mim, iniciando meu repertório de figuras.

No semestre seguinte, Pamela e Nitiel mudaram um pouco a metodologia do treinamento eles começaram a guiar juntos do lado de fora, colocando os atores\alunos pra treinar sozinhos. Eles davam os comandos de troca de exercício quando necessário, apenas falando o nome do exercício que vinha a seguir e ajudavam os participantes individualmente, corrigindo posturas e incentivando quem estivesse com a energia mais baixa. Mudanças no treinamento são indispensáveis, pois, o corpo e a mente se acostumam com a rotina e os

exercícios podem se tornar obsoletos. Essa pequena mudança de não ter ninguém guiando de dentro já alterou bastante minha relação com o treinamento. Eu percebi que tinha mania de observar de mais os outros atores e acabava me desconcentrando de mim mesma, creio que por insegurança de estar fazendo algo errado e por isso buscar referência nos outros, eu sempre tive essa mania, mas com a falta de um guia de dentro pude perceber melhor esse meu hábito que me atrapalhava, assim que tive consciência disso comecei a me corrigir. É preciso saber trabalhar sozinho, desenvolver sua individualidade é muito importante e com o tempo deixei de focar nas outras pessoas e comecei a realmente me concentrar em mim.

Pela primeira vez eu me coloquei em primeiro lugar. Senti-me tão independente. Feliz e sozinha pela primeira vez, realizei todos os exercícios de uma maneira mais fluida e centralizada. Fragmento do diário de bordo 05\11\2012 (LUDGERO, 2012, p. 25).

Durante esse período de um ano de treinamento consegui identificar as minhas dificuldades e começar a trabalha-las. Percebi que é preciso muito compromisso para abandonar manias, enfrentar seus medos e ganhar confiança. Durante esse tempo notei que tenho um corpo bastante flexível, porém com falta de tônus e isso é uma característica física minha, sendo que cada corpo é único. Porém devemos buscar um equilíbrio energético e físico para exercer o papel de atriz de maneira integra. E o meu caminho pessoal era por uma busca de ganhar força muscular e tônus, principalmente no abdômen, sem deixar de estimular a minha flexibilidade. Procurando também entender o tronco, a espinha dorsal e o abdômen como centro de energia. Não se pode realizar nenhum movimento, nenhuma ação sem que seus impulsos irradiem do centro do corpo, os membros extremos são reflexos do pulso de energia dessas partes centrais. Após compreender essas questões pude continuar a desenvolver meu treinamento pessoal.

No início do ano de 2013, continuamos com os treinamentos sendo ministrados por Pamela e Nitiel, porém, logo Paula Sallas começou a acompanhar os nossos treinos com mais frequência. Ela assistia dando algumas orientações individuais durante e realizando uma roda de conversa no final. A presença dela trouxe novas observações, no sentido de que eu estava fazendo os exercícios de forma automática, eu estava sucumbida à técnica, estava presa nela e não conseguia emergir para a parte criativa, em uma tentativa impossível de controlar tudo. É preciso certo descontrole para que aconteça um fluxo criativo. A técnica é um guia, mas é a destreza do ator que deve dinamiza-la para trazer vida. É necessária uma presença completa não apenas física mas também mental. Sempre tive dificuldade em esvaziar meus

pensamentos, e permitir que o silêncio se aproximasse. Me tornar 100% presente no treinamento foi algo que só o tempo pode me ensinar.

Já no mês de março, Paula começou a treinar com a gente e assumiu todo o acompanhamento do treinamento, liberando Pamela e Nitiel que na época estavam diplomando e precisavam focar nisso, não havendo mais espaço pra atividade de extensão. Com a Paula ministrando entramos em um ritmo mais acelerado de treino ela realmente puxava mais e cobrava mais energia e melhor postura. Aprendemos novas canções, várias de origem africana. Conforme o tempo foi passando e o treinamento ia se desenvolvendo foi surgindo uma vontade de demonstrar o processo para o público. Foi aí então que veio a ideia de fazer uma apresentação no 56º Cometa Cenas. *Terreiro Ascende* não seria uma montagem de nenhum texto, não seria uma apresentação de nenhum espetáculo, nosso objetivo era fazer um treinamento aberto ao público, com apenas algumas mudanças estruturais feitas para dinamizar melhor o treinamento em frente a plateia, conforme evidenciado na Foto 1, a seguir.



Foto 1 – Terreiro Ascende 56º Cometa Cenas.

Fonte: Elaboração própria.

Nosso treinamento aberto foi muito bem recebido pelos olhos de fora. E pra quem estava do lado de dentro do treinamento foi uma experiência nova treinar com tantas pessoas observando, esse fator trouxe mais impulsos e mais força pros nossos corpos, que além da nossa própria influencia energética também recebia uma diversidade de energias vindas das arquibancadas. O calor dentro da sala emanado pelos nossos corpos podia ser sentido por cada um que estava lá, treinando ou observando.

No semestre seguinte, primeiro de 2014 fui convidada para treinar no espaço cultural do NUTRA chamado Galpão do Riso, localizado na RA XII, Distrito Federal, me tornando aluna extensionista bolsista. Lá nosso treinamento se tornou algo mais fechado e focado apenas em nós alunos extensionistas. Éramos eu, Brennda e Ramon treinando juntamente com João e Paula nossos ministrantes. O treinamento havia deixado de ser aberto pra todos os alunos do CEN-IdA-UnB que gostariam de participar, para se concentrar na preparação da intervenção de rua itinerante *La Pirágua Errante*. Essa performance\intervenção já era realizada pelo NUTRA durante um longo tempo, antes Pamela e Nitiel participavam, mas como eles já estavam na reta final de suas graduações eles precisaram sair da atividade de extensão. Por isso, Brennda, Ramon e eu fomos convidados para assumir seus lugares e participar desse projeto juntamente com Paula e João.

Nossa preparação para *La Pirágua Errante* era dividida entre o treinamento e o ensaio. O treinamento era o mesmo, com uma diferença: agora, todos guiavam o treinamento por dentro e por fora, revezando os dias. Pra mim, a experiência de guiar o treinamento por dentro foi muito complicada devido a divisão de atenção que é necessária. Eu tinha que me estimular, controlar o tempo do treino e orientar seu encaminhamento e tudo isso enquanto enfrentava minhas próprias dificuldades.

Hoje pela primeira vez o guia de dentro fui eu. Não consegui treinar bem enquanto guiava ao mesmo tempo, parece que sempre tem algo faltando. O tempo não passa e perco muito da minha energia me preocupando com o grupo, com essa liderança que acaba surgindo.” Fragmento do diário de bordo 07\05\2014 (LUDGERO, 2014, p. 50).

*La Pirágua Errante* foi muito importante pra mim, pois foi a minha primeira experiência com teatro de rua. Trabalhar nas ruas requer muita atenção, é preciso saber se localizar bem, pois na rua os carros estão passando e várias pessoas estão se locomovendo o tempo todo, por isso todo cuidado é pouco. Vejo no treinamento uma grande preparação pra todas essas questões, sendo que nele desenvolvemos a expansão de nossos sentidos e aprendemos a ter nossa atenção redobrada a todo instante. Temos que levar esse corpo

plenamente presente que conquistamos no treino para as ruas, juntamente com a expansão criativa que obtemos. Seguimos com várias apresentações em várias RAs do Distrito Federal, com esse projeto intinerante aprovado pelo Fundo de Apoio a Cultura (FAC) do Distrito Federal e, nessa temporada de apresentações aprendi muito, desenvolvi ainda mais a minha resistência, pois andávamos muito de baixo do sol quente cantando e tocando instrumentos, o meu no caso era um grande chocalho. Nossos figurinos eram baseados em piratas, magos e princesas de séculos passados, o que aumentava ainda mais o desafio de resistência, apesar da utilização de tecidos mais leves e cores mais claras pensadas pelo figurinista Willy Costa para aliviar o calor. Ainda assim, com o grande cansaço ao final das apresentações a satisfação era maior ainda, a sensação de dever cumprido e as lembranças de todas as trocas com o público faziam tudo fazer sentido e valer a pena, conforme evidenciado na Foto, 2, a seguir.

## Intervenção de Rua

*Lá Pirágua Errante*

Data: Quinta 26/12/2013

Informações: (61) 8242 2199

Cidade Estrutural - 12h - Largo da Administração

Realização

Nutra  
TeatroDecanato  
de Extensão

Parceria

Gestão  
de Cultura  
e Educação

Apoio

Secretaria  
de CulturaFoto 2 – Intervenção de rua *La Pirágua Errante*.

Fonte: Elaboração própria.

Durante todo esse ano treinamos, ensaiamos e apresentamos incontáveis vezes. E pude observar o meu autodesenvolvimento principalmente nesse período. Meu corpo já estava muito mais forte e a minha resiliência mental me proporcionava uma concentração plena. Foi nessa época que a minha segunda figura surgiu.

Hoje não vi o meu eu, por um momento me esqueci de mim, como se aquele corpo não me pertencesse, mas ao mesmo tempo eu estava lá, realmente tive muitos impulsos. Perdi o controle, ultrapassei meus limites, me transformei. Fragmento do diário de bordo 10\09\2014 (LUDGERO, 2014, p. 55).

Coloquei o nome de *magô* nessa minha nova figura, por ter uma energia masculina e um timbre grave e por sua corporeidade ser corcunda e um tanto sombria.

Começo pela vibração que me provoca os tónus moldando a figura. A vocalização é grave com um dialeto próprio. Remete a um mago, bruxo, alquimia, feitiçaria ou a um mendigo, pobreza, pedinte. Fragmento do diário de bordo 20\10\2014 (LUDGERO, 2014, p. 58).

Finalmente eu estava conseguindo sair do estado automático que me encontrava presa durante o treinamento a um tempo atrás. Entendi que o fluxo criativo não exige perfeição, mas sim liberdade. Em meio a tantas regras e comandos é essencial se permitir errar. Eu estava me cobrando muito por não conseguir fazer alguns exercícios perfeitamente e por isso acabava raciocinando demais e perdendo a linha criativa, mas percebi que todos possuem suas dificuldades, seus empecilhos físicos e mentais e é preciso paciência pra conseguir ultrapassar os obstáculos pessoais.

Também continuei trabalhando a minha primeira figura chamada *chorona*, ela estava cada vez mais forte e com o choro cada vez mais estrondoso.

Começo tencionando o abdômen e fechando os olhos com força, até que os tons se espalhem por todo o meu corpo modelando a figura. A vocalização é aguda e alta, chega a incomodar os ouvidos, tem como característica uma fluência contínua do choro composta por algumas rupturas. É um choro que anuncia o fim da felicidade e o começo do desespero solitário. Fragmento do diário de bordo 20\10\2014 (LUDGERO, 2014, p. 43).

Em 2015, continuamos com os nossos treinamentos, ensaios e apresentações da intervenção de rua *La Pirágua Errante*. Realizamos também algumas demonstrações do treino para alunos e professores do CEN-IdA-UnB, para poder compartilhar com a comunidade artística universitária a nossa pesquisa.

Percebemos, com essas demonstrações, que o treinamento estava ficando cristalizado o que demandava mudanças estruturais para recuperar a organicidade do treino. Resolvemos então deixar cada um desenvolver sua própria sequência utilizando os mesmo exercícios, apenas mudando as ordens, continuamos a treinar juntos, mas dessa vez cada um de nós estava mais focado no seu trabalho individual. Essa modificação deu certo e nos permitiu nos desafiarmos mais uma vez.



Parece que estamos muito focados em nossos trabalhos individuais, mas isso não nos impede de vivenciarmos essa experiência em grupo, pois durante o treinamento somos afetados uns pelos outros o que modifica o trabalho individual dentro do coletivo, um alimenta o outro. Fragmento do diário de bordo 17\03\2015 (LUDGERO, 2015, p. 70).

No mesmo período do primeiro semestre de 2015, o NUTRA começou a realizar um desejo que já acompanhava o grupo por algum tempo. Existia uma vontade de transformar a intervenção *La Pirágua Errante* em um espetáculo teatral de rua. Era preciso aprofundar mais no trabalho dramático e criar cenas mais elaboradas para desenvolver toda a estrutura de apresentação.

Convidamos, então, um diretor para nos auxiliar nesse processo criativo, pois precisávamos de um olhar de fora para guiar a dramaturgia, já que todos nós do NUTRA estávamos encarregados de desenvolver nossa presença cênica. Marcos Rangel Koslowski amigo e colaborador do NUTRA através da casa PIPA (Plataforma Internacional de Produção Artística) veio de Matão, São Paulo, para a capital federal, nos dirigir e ajudar a aprimorar nossa dramaturgia.

Continuamos com a mesma metodologia de treinamento que estávamos seguindo, onde cada um procurava potencializar sua própria sequência. Nosso processo criativo continuou com o trabalho dividido em duas partes: treinamento e ensaio. Logo após o treinamento havia um intervalo de vinte minutos e depois começava o ensaio baseado em improvisações individuais e em grupo que iam estruturando cenas e criando relações entre os personagens. Marcos anotava as cenas mais funcionais e começava a escrever um esboço de roteiro. Trabalhamos também bastante musicalmente, aprendendo novas músicas e envolvendo cada vez mais os instrumentos no espetáculo, utilizando eles não somente como instrumentos musicais, mas também como objetos de cena.

Quando nossa estrutura dramática se formou fomos para as ruas experimentar para poder analisar o que funcionava e o que não funcionava na prática em frente ao público, por isso realizamos alguns ensaios abertos durante nosso processo de aperfeiçoamento do nosso espetáculo. Esses ensaios abertos foram muito importantes para nos mostrar de fato o que era essencial para a peça e o que era meramente enfeite.



Foto 3 – Ensaio Aberto *Canoa de Encantos*.

Fonte: Elaboração própria.

A partir desse momento, a intervenção de rua *La Pirágua Errante* havia se transformado no espetáculo de rua itinerante *Canoa de Encantos*. Após a montagem do espetáculo fomos convidados a apresentá-lo no Festival de Teatro de Matão (FESTEM), 3ª edição. Onde também ministramos oficinas de teatro para jovens e organizamos uma intervenção artística juntamente com a comunidade participante de nossas oficinas. Também tivemos a oportunidade de treinar juntamente com os atores da casa PIPA e com duas atrizes – Raquel Scott e Ana Cristina Colla – do LUME (Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP) que, da mesma forma, estavam presentes para compartilhar experiências e conhecimentos artísticos e para apresentar seus trabalhos no festival. Nas Fotos 4, 5 e 6, a seguir, têm-se as imagens da nossa vivência no FESTEM.



Foto 4 – *Canoa de Encantos* no Festival de Teatro de Matão.

Fonte: Elaboração própria.



Foto 5 – *Canoa de Encantos* no Festival de Teatro de Matão.

Fonte: Elaboração própria.



Foto 6 – Oficina de teatro para iniciantes no Festival de Teatro de Matão.

Fonte: Elaboração própria.

Após nossa estreia no FESTEM, o *Canoa de Encantos* passou na seleção do FAC no módulo de circulação. E dessa forma circulamos com o espetáculo por diversas RAs do Distrito Federal. No semestre seguinte, primeiro de 2016, continuamos com a passagem do espetáculo pelas cidades de Brasília.

Muitos dos meus conhecimentos obtidos juntamente com o NUTRA foram aproveitados nas disciplinas de Diplomação I e II. Entre 2015 e 2016, trabalhei intensamente tanto na montagem do filme *O Ouro, O Ladrão e Sua Família*, quanto na montagem do



espetáculo de rua itinerante *Canoa de Encantos*. Essa simultaneidade de processos criativos exigiu muito do meu potencial artístico em diversas formas. Tive a oportunidade de vivenciar ao mesmo tempo dois caminhos de criação artística completamente diferentes utilizando com eficácia os mesmos princípios do treinamento. Sendo que nas aulas de Diplomação tive que adaptar esses princípios ao ambiente cinematográfico.

### **1.3 Experiência no LUME – Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da Universidade Estadual de Campinas**

No primeiro semestre de 2015 tive a oportunidade incrível de participar das oficinas de fevereiro do LUME no distrito de Barão Geraldo, Município de Campinas, São Paulo. Escolhi fazer uma oficina que trabalhasse uma das minhas maiores dificuldades: a voz. Por esse motivo, escolhi vivenciar a oficina ministrada pelo ator Carlos Simioni chamada *O Corpo da Voz*.

A oficina teve duração de uma semana com quatro horas de trabalho por dia. No início era realizado um alongamento individual livre feito em silêncio e em seguida começava o exercício do Energético com trinta minutos de duração. Após despertar e aquecer o corpo intensamente, o trabalho vocal se iniciava.

O objetivo dessa oficina é compreender o caminho que a voz percorre no corpo até ser externada. A voz entendida como ação corporal pode ser estudada através do corpo, quando sua estrutura é meticulosamente observada e os movimentos internos calculadamente vivenciados.

Os exercícios aplicados nessa oficina ajudam a despertar os tônus musculares necessários para impulsionar a voz e manter sua projeção. O musculo mais importante e já citado aqui antes é o abdômen. Quando ativado ele fornece base pra produção vocal poupando a garganta e as cordas vocais, que na maioria das vezes são forçadas erroneamente por falta de apoio vocal e esse apoio é encontrado no centro do corpo.

O exercício desenvolvido por Simioni chamado Camadas ajuda a construir esse caminho interno da voz. Mas antes de iniciar o exercício, somos instigados a buscar o desequilíbrio do corpo. Com a base aberta e os joelhos dobrados, jogamos o equilíbrio do nosso corpo para a direita tirando o pé esquerdo do chão, tentando manter o equilíbrio nessa posição ativamos partes do corpo que até então estavam adormecidas, músculos das pernas, costas, braços e principalmente do abdômen, causamos assim um estado de alerta no corpo do ator.

No estado de desequilíbrio, o corpo sai do conforto e começa a despertar e ativar vários músculos trazendo o que Simioni chama de força. Essa força deve estar presente o tempo todo. Causando o desequilíbrio do corpo e tirando-o de seu eixo natural encontramos a força. Esta força está centralizada no abdômen e se espalha pelo resto do corpo através dos músculos. Mantendo esta energia no corpo encontramos um estado extra cotidiano.

Iniciamos o exercício das *camadas* colocando um dos pés à frente do corpo com o joelho dessa perna flexionado e com os braços semiabertos, deixando a perna de trás semiereta, começamos a colocar o peso do corpo para frente, nesse caminho encontramos quatro camadas de força. A primeira camada é a mais fácil de ser controlada, ela se encontra logo na primeira inclinação, a segunda camada está um pouco mais a frente e a terceira ainda mais e por último a quarta camada, que está no limite do desequilíbrio nesse lugar se localiza uma grande quantidade de energia gerada pelo abdômen e também pelo resto do corpo para sustentar o equilíbrio, essa energia ativa um estado de alerta no ator esquentando o corpo. E é nesse estado atento que a projeção vocal deve acontecer. O exercício continua ao trazer a força para o centro. A volta para o eixo deve ser controlada camada por camada quando o caminho inverso é feito, nessa volta ao centro procura-se trazer a maior energia encontrada na quarta camada para o eixo central e mate-la viva pulsando por todo o corpo principalmente no abdômen.

Na próxima etapa do exercício utilizamos essa energia interna gerada para trabalhar o impulso de movimentos também internos para todos os cantos do corpo, experimentamos aqui o desequilíbrio para os quatro cantos, frente, atrás, direita e esquerda, dessa forma obtemos o que chamamos de cinturão da força, que é construído após a ativação dos quatro cantos do abdômen. Dentro de cada um dos quatro cantos existem quatro camadas, que são descobertas conforme o desequilíbrio aumenta afastando o corpo cada vez mais do seu eixo central. A cada camada ultrapassada uma força maior do abdômen é exigida. Um crescente de intensidades de impulsos vai surgindo até chegar no movimento exterior de fato, lembrando que esse impulso é gerado sempre no abdômen. Trazendo sempre a energia encontrada nas camadas para o centro do corpo acumulando cada vez mais força interior. Com essa energia espalhada por todo o quadril e abdômen é formado o cinturão da força ele nutre e renova as energias do ator e sustenta a base vital do corpo em criação.

Após a ativação de todos os cantos juntamente com todas as suas camadas, encravamos a força ainda mais no corpo indo e voltando nas camadas pelas camadas, variando. Saindo da quarta e indo pra segunda, saindo da segunda e indo pra terceira e assim em diante repetidas vezes cada uma das transições. Lembrando que as idas e voltas pelas

camadas são impulsionadas pelo abdômen. Em seguida diminuímos os movimentos do corpo, utilizando apenas a força abdominal para causar impulsos que querem avançar nas camadas. O corpo não vai até as camadas; ele quase não se movimenta; somente os impulsos do abdômen que possuem a intenção de movimento. Estes impulsos abdominais também são feitos para todos os cantos e camadas desenvolvendo o controle do acúmulo de energia. De dentro pra fora impulsos internos de movimentos que evoluem até se tornarem externos. Experimentação de variedades de tempo, retração e expansão, buscando uma completa tridimensionalidade do corpo.

Essa oficina foi muito importante para o meu crescimento como atriz, pois foi aqui que realmente superei os meus bloqueios vocais e libertei a minha voz, compreendendo-a como parte ativa do meu corpo, invisível externamente, mas completamente controlada internamente. Depois que parei de separar a minha voz do meu corpo e passei a vê-la como parte dele, tudo se tornou mais orgânico.

## 2 A ADAPTAÇÃO DO TREINAMENTO

### 2.1 Levando o treinamento para a diplomação

Tenho neste capítulo a intenção de descrever como foi meu desenvolvimento com o método de Grotowski que apliquei no processo criativo do filme *O Ouro, O Ladrão e Sua Família* projeto resultado das disciplinas Diplomação I e Diplomação II lecionadas pela professora Leo Sykes, com introdução na disciplina Metodologia de Pesquisa em Artes aplicada pela professora Doutora Rita de Almeida Castro. Trago referências bibliográficas que envolvem investigações sobre o trabalho psicofísico do ator no treinamento, buscando pesquisadores como Luiz Otávio Burnier e Carlos Simioni do LUME (Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP), também Thomas Richards, aprendiz de Jerzy Grotowski que participou da criação do instituto de pesquisa Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards em Pontedera Itália.

Descreverei os momentos mais importantes da criação de minha personagem no filme da Diplomação, exemplificarei alguns exercícios utilizados com a intenção de atingir o máximo de potência energética em cena. Grotowski mencionava muito a necessidade da prática constante de exercícios, que despertam o corpo da atriz fisicamente e sensivelmente. Elaborados com referências teatrais de técnicas tradicionais orientais como a Ópera de Pequim, o Kathakali indiano e o teatro Nô japonês. Juntamente com menções ocidentais como Charles Dullin, François Delsarte, Vsevolod Meyerhold, Yevgeny Vakhtangov e Constantin Stanislavski. Todas essas vertentes do teatro citadas acima tem algo em comum: todas trabalham usando o corpo como núcleo criador, utilizam a expressão corporal em seu âmago para gerar energia cênica. Grotowski também enfatizava a exigência de mudança no trabalho, o ator deve sempre se questionar sobre sua arte e seu método, é preciso manter-se em uma continuidade de movimento. A todo tempo surgirão novos desafios a serem superados pelo corpo e pela mente. “Em teoria, sabemos que cada ator deve questionar sua arte diariamente – assim como os pianistas, os bailarinos, os pintores – e que, se não o fizer, com certeza começará a se repetir, a desenvolver clichês e, mais cedo ou mais tarde, a entrar em decadência” (GROTOWSKI, 2013, p. 11).

O processo criativo dentro das disciplinas de Diplomação foi desenvolvido em uma forma acadêmica de metodologia, onde diversas pessoas de diferentes gerações e experiências de vida se encontraram pra criar coletivamente uma narrativa cinematográfica teatral autoral. Com demandas a serem cumpridas no período de um ano e tudo tendo que ser programado



nesse curto período de tempo. Um ano para conceber conceitos, definir estruturas dramáticas, desenvolver os personagens, gravar, fazer a sonoplastia e editar.

Eu e mais nove alunos concordamos em trabalhar juntos durante um ano e meio (contando com a disciplina Metodologia de Pesquisa em Artes) para criar nosso projeto artístico de formatura. Decidimos então juntamente com a professora por uma temática que motivasse a todos, queríamos trabalhar em processo colaborativo algum tópico político contemporâneo levando em consideração os momentos atuais difíceis da política brasileira, assim escolhemos pela temática família. O que é uma família? Como ela deve ser? Muitos brasileiros defendem a forma tradicional de uma família, mas nem todas são constituída pelos clichês das propagandas de margarina que são vistas na TV.

Resolvemos criar a nossa própria família, do nosso jeito, protestando contra qualquer maneira de padronização. Sabemos que apesar de existir uma romantização, toda família possui seus defeitos, assim como qualquer relação humana. Procuramos, dessa forma, pesquisar os possíveis segredos encontrados dentro de uma casa familiar. Portanto dividimos a nossa temática em alguns temas como, incesto, pedofilia, velhice, vícios, moralidade, hipocrisia, depressão, suicídio, memória e loucura. Cada ator ficou responsável por se aprofundar em um desses temas encontrados dentro da nossa temática central família.

Desde o início, todos tinham em comum o desejo de trabalhar com a interdisciplinaridade de linguagens, por isso além de procurar referências no teatro procuramos referências no cinema assistindo vários filmes que tratavam da temática família, tais como: *Precisamos Falar Sobre Kevin*; *Beleza Americana*; *Álbum de Família*; *A Pequena Miss Sunshine*; *Relatos Selvagens*; *Miss Violence*; *Família Addams*; e, *A Excêntrica Família de Antônio*. Além da interdisciplinaridade também tínhamos em comum a vontade de criar uma obra autoral, um trabalho do qual o texto fosse criado por um processo colaborativo.

Depois de pesquisar os temas que envolvem a temática principal família e assistir aos filmes começamos a questionar aonde e como seria feito o nosso espetáculo, nesse caso cada um de nós escreveu um roteiro detalhando principalmente a estrutura física de como a peça seria, alguns escreveram que a peça se passava em uma casa alugada e cada cena acontecia em um cômodo diferente, com o público de pé seguindo os atores e acompanhando as cenas, trazendo o teatro para fora dos palcos em uma forma mais intimista. Outros escreveram que a peça se passava em um palco, mas que cenas gravadas em uma casa apareciam em um telão, misturando teatro e cinema em um espetáculo teatral também áudio visual. Descobrimos diversas probabilidades entre cinema e teatro, discutimos várias fusões entre essas linguagens, mas não conseguimos optar por nenhuma de primeira. Mesmo sem a delimitação da nossa

relação entre teatro e cinema existia uma certeza de que o espaço do teatro seria atravessado, nossa escolha em conjunto foi misturar as duas linguagens de alguma forma. Acredito que a escolha da professora para a disciplina Diplomação foi o grande impulso que nos motivou a acrescentar a linguagem áudio visual no currículo do projeto. Nosso desejo de poder aproveitar o novo conhecimento que surgia naquela oportunidade nos trouxe para um próximo semestre muito aberto ao processo criativo coletivo.

Desde o início das investigações mais anteriormente, ainda na disciplina Metodologia de Pesquisa em Artes já pulsava um grande desejo de acrescentar no nosso espetáculo a linguagem áudio visual, optamos pela professora Leo Sykes para guiar a montagem justamente porque ela tem experiência com cinema. No começo ainda não sabíamos como de fato esse hibridismo de linguagens aconteceria, mas ao decorrer dos exercícios criativos e ensaios, nosso caminho foi se direcionando cada vez mais para o aspecto cinematográfico. Decidimos então que o nosso projeto de Diplomação seria mesmo um filme. Começamos a buscar o inverso do que imaginamos inicialmente, ao invés de adicionar cinema no teatro, escolhemos acrescentar teatro no cinema. Essa foi a grande questão desse processo criativo “Como trazer as técnicas teatrais para o cinema?”.

Vivenciando dois espaços diferentes, dois grupos compostos por pessoas variadas e duas narrativas distintas, pude observar e comparar as divergências entre as metodologias. No Núcleo de Treinamento do Ator (NUTRA) – projeto vinculado ao Departamento de Artes Cênicas do Instituto de Artes da Universidade de Brasília (CEN-IdA-UnB) – existiam dois momentos, quais sejam: 1) Preparação dos atores (aquecimento, alongamento e treinamento); e, 2) Ensaio, onde se trabalha a dramaturgia e as cenas do espetáculo. Trabalhar separadamente cada momento é uma parte fundamental do estudo do ator.

O NUTRA é um projeto de extensão que se tornou um grupo de teatro e, portanto suas definições de trabalhos são muito consistentes. Na Diplomação demorou muito para estabelecermos o método que iríamos seguir, ficamos muito tempo experimentando. Na verdade nosso caminho nos levou a um processo onde cada ator seguiu com seu próprio método, respeitando a direção da professora Leo Sykes. Não foi esse o trajeto que eu imaginei que iríamos percorrer. Esperava aprender um novo método, mas na verdade descobri que sobreviver à Diplomação é saber trabalhar com o que você tem, se você não aprendeu nada até ali, vai ser complicado. Esses últimos semestres são o momento de se testar e buscar o seu melhor utilizando seus próprios conhecimentos obtidos na vida acadêmica.

Trabalhar com os princípios do treinamento de Grotowski dentro da linguagem cinematográfica foi um grande desafio, minha experiência com filmes era muito pequena. Tive que fazer adaptações para trazer as técnicas psicofísicas mais próximas da realidade do set de filmagens, buscando trazer uma presença consciente através de micros impulsos gerados no abdômen. Construir um filme teatralizado e cômico era nosso objetivo. Aproveitamos muito o cinema mudo, sua referência estética do preto e branco, sua característica temporal cômica e sua musicalidade clássica.

Entre nossos exercícios teatrais também trabalhamos exercícios de câmera de vídeo para nos introduzir nesse mundo ainda então desconhecido. Esse momento foi imprescindível pois durante todo o curso de interpretação teatral aprendemos a nos comportar no palco onde a espacialidade e o tempo são totalmente diferentes do set de filmagem. Com essa experiência nós alunos e atores ampliamos nossos conhecimentos sobre a arte da atuação dentro da área áudio visual. Nessas aulas aprendemos a chegar à marca sem olhar para o chão, treinamos não olhar diretamente para a lente da câmera, desenvolvemos como sustentar o corpo alinhado para manter o foco da lente e manter o rosto livre de cabelos ou algo que atrapalhe a visibilidade da câmera, compreendemos que algumas pessoas são mais fotogênicas que outras e que nossa imagem na câmera depende muito da relação com a luz.

Após as primeiras experimentações em sala de aula, começamos a trabalhar os temas. Cada dia investigamos um tema diferente em uma casa diferente, pois decidimos que as aulas iriam acontecer na casa de quem era responsável pelo tema. Dessa forma poderíamos fazer a nossa pesquisa em um ambiente mais próximos do nosso contexto. Este exercício nos ajudou a escolher quais cômodos da casa gostaríamos de colocar no espetáculo e também nos auxiliou a descobrir os possíveis personagens.

Mais à frente começamos a criar cenas, optamos por utilizar objetos mais conhecidos em casas familiares, como mesa e sofá, a própria Leo determinou os personagens conforme os ensaios iam passando e as características de cada personagem iam se desenvolvendo. Depois da definição dos personagens começamos a ensaiar muito para criar as cenas. Trabalhamos cenas em núcleos de acordo com a relação dos personagens, por exemplo, a mãe com o pai, os irmãos gêmeos, o bebê com o irmão gêmeo malvado.

Escolher um filme como trabalho de conclusão de curso em interpretação teatral nos fez pensar sobre como seria a reação do departamento por estarmos fazendo algo que nunca foi feito, mas principalmente por estarmos trabalhando uma linguagem diferente da qual estudamos durante anos no nosso curso. Mas com o diálogo entre alunos e professores conseguimos entrar em consenso no qual percebemos que o nosso projeto não perde a sua

teatralidade pelo fato de ter se tornando um filme, pois toda a construção do roteiro foi teatral tanto na interpretação dos atores quanto na dramaturgia que buscou uma narração integrada com a comicidade e o absurdo.

Com o apoio do Departamento e dos professores seguimos esse novo caminho, buscando um equilíbrio sutil entre cinema e teatro, trabalhando a corporeidade da cena juntamente com a sua espacialidade. Todas as cenas foram ensaiadas teatralmente, mas pensando também nos ângulos e cortes da câmera, por isso os ensaios também eram filmados, assim podíamos nos observar em cena para buscar melhorias na interpretação.

Outra questão foi qual tipo de linguagem do cinema queríamos abordar. Para fortalecer o teatro dentro do nosso filme optamos por utilizar como referência o cinema mudo que trabalha muito com a expressão corporal e a espacialidade das cenas. Nos filmes mudos não existem falas, mas sim placas que anunciam o que os personagens dizem. Já a sonoplastia é composta apenas por músicas.

Conforme o tempo foi passando as cenas iam nascendo e juntamente com isso todas as questões de produção do filme, onde iríamos filmar, como finalizar o cenário, e quem chamar para a nossa equipe de filmagem. Foi muito cansativo atuar e produzir ao mesmo tempo, mas com um elenco de dez pessoas e com uma equipe de filmagem com treze, conseguimos dividir as tarefas e nos organizar para fazer acontecer.

A primeira cena a ser filmada foi a cena do lado de fora da casa, onde quase todos os personagens montam uma torre para salvar a Super-Homem de cair telhado. Essa cena foi filmada na Fundação Nacional de Artes (FUNARTE) dentro da sala Plínio Marcos, desenhamos com fita crepe a casa no chão e utilizamos a câmera a pino<sup>3</sup> pendurada nas varas de luz, enquanto os atores se movimentavam deitados no chão.

A maior parte do filme foi filmada no estúdio da Faculdade de Comunicação (FAC) da UnB. É um estúdio pequeno, mas nos providenciou o mínimo para que pudéssemos filmar. Junto com a nossa equipe também composta por alunos da FAC montamos dois cenários, a sala de jantar e a sala de TV. Grande parte do filme acontece na sala de jantar, ou seja, essa foi a parte mais demorada e mais difícil de filmar. Percebemos na prática que o trabalho de ator no cinema requer muita paciência e muita atenção, é preciso esperar a hora da sua gravação sem deixar a energia cair e também é preciso repetir várias vezes a mesma ação sem perder a intenção. Eu aproveitava esse tempo de espera entre uma cena e outra pra fazer o exercício das *camadas* que aprendi com Carlos Simioni na oficina *O Corpo da Voz*, realizar

---

<sup>3</sup> A câmera estava localizada no teto, filmando a cena de cima.

esse exercício entre as filmagens me deixava pronta pra próxima cena, foi muito importante ocupar esse tempo de espera que na maioria das vezes era longo.

O final do filme foi gravado em uma pequena sala de depósito do teatro Helena Barcelos localizado no CEN-IdA-UnB. A maior dificuldade nessa cena foi fazer caber todo o elenco junto com o cenário, o câmera, a diretora e a assistente de direção dentro da sala.

Uma das grandes dificuldades pra mim no processo criativo da Diplomação foi a metodologia de alongamento\aquecimento. Dou muito importância para esse momento do processo pois é a hora de começar a se concentrar no trabalho e se desligar do ritmo cansativo do cotidiano, um lugar de transição de estado. Quando não despertamos o corpo de forma satisfatória, o trabalho demora para fluir criativamente ou até mesmo não se consegue movimentar nada. Decidimos por adotar o alongamento\aquecimento de yoga chamado Saudação Ao Sol, que aprendemos com a professora Alice Stefânia na disciplina Interpretação e Montagem no semestre anterior, já que todos nós alunos tínhamos feito essa disciplina juntos e já conhecíamos a sequência. Houve uma rápida votação para escolher entre algumas poucas opções de aquecimento, nenhuma delas me satisfazia completamente, nem mesmo a sequência de yoga, pois pra mim era uma metodologia de outro processo criativo totalmente diferente do que viria a frente em Diplomação e porque já tínhamos repetido essa sequência muitas vezes na outra disciplina.

No começo essa forma de iniciar a aula funcionou para todos, mas foi apenas durante um curto período, logo depois algumas pessoas inclusive eu começaram a sentir aqueles movimentos vazios, enquanto para outros ainda funcionava de alguma forma. A turma estava então dividida, alguns queriam continuar com a Saudação Ao Sol e outros não. Repetir aqueles mesmos movimentos todos os dias não fazia mais sentido pra mim, funcionou no outro processo criativo, mas aqui não se encaixava. Aquela sequência não trazia mais uma concentração verdadeira, não instigava o meu corpo a se prontificar para o trabalho, pra mim ao invés de relaxar e me concentrar o sentimento era de angústia, eu estava fazendo aquilo sem saber porque sem vontade e grande parte dos outros alunos também.

Para tentar agradar ambos os lados, acrescentamos então novos exercícios, mas mantendo a Saudação ao Sol. Montamos uma escala onde uma dupla de alunos seria responsável pelo alongamento\aquecimento por semana, onde o começo seria a Saudação ao Sol e o restante seria guiado pela dupla da semana. Várias duplas levaram exercícios interessantes. Bruno e Ricardo levaram exercícios de memória utilizando uma dinâmica de textos acumulativos e simultâneos, trazendo em seguida esse texto para o corpo fazendo uma improvisação de movimentos. Cintia e Ricardo levaram um exercício que trabalhava a

espacialidade do grupo e a atenção coletiva, chamado *Je Tombe* (“eu cai” em francês). Iury e Luciana levaram um aquecimento que levamos para nosso processo, chamamos de *samurai*, é ótimo para treinar a concentração do grupo e o foco no olhar, inclusive a visão periférica. Marina e Louize trouxeram o *Círculo da Libertação* exercício onde se trabalha o foco no olhar e a reciclagem da energia individual e coletiva. Eu escolhi o Ramon como minha dupla pela experiência que tivemos juntos na prática do treinamento grotowskiano dentro do NUTRA. Preparamos uma sequência de treinamento parecida com a qual fazíamos no Galpão do Riso, acrescentando apenas alguns exercícios propostos por outras duplas em outras aulas.

Aplicar o treinamento na aula foi um desafio. Luciana e Bruno não participaram por motivos de saúde, mas ficaram de fora observando. Foi um momento de frustração, pois logo começaram as desistências, algumas pessoas pararam o treinamento no meio e não retornaram, simplesmente abandonaram. Eu e Ramon guiamos o treinamento exemplificando sempre os exercícios mostrando a maneira correta de fazer cada um deles, revezando as tarefas, em um momento ele estava dentro do treinamento junto com eles enquanto eu guiava por fora e em outro período o contrário. Mas o comportamento de desistência foi se repetindo durante os outros dias daquela semana, mesmo com os nossos esforços, então percebemos naquela situação que a grande parte das pessoas da turma não tinha resistência física e nem resiliência mental para realizar um treinamento de exaustão. Nós dois estávamos acostumados com outro ritmo de trabalho totalmente diferente com o qual nos deparamos na Diplomação. Esse foi um momento decisivo no meu processo, onde compreendi que nem todo mundo consegue se sentir bem no método de trabalho do treinamento psicofísico. Estudar em uma turma com pessoas tão diferentes de mim foi um desafio, é um lugar onde, ou você aprende a lidar ou você abandona. A parte mais difícil do teatro pra mim são as pessoas, o pior e que essa também é a melhor parte.

Depois dessa experiência de frustração com o treinamento na Diplomação, onde eu percebi que a metodologia do treinamento não foi bem recebida, resolvi parar de tentar encontrar um método em comum para todos da turma e focar no meu trabalho pessoal utilizando técnicas absorvidas do treinamento para aprimorar a minha personagem. Percebi que só iríamos ficar experimentando exercícios atrás de exercícios sem foco algum naquela disciplina por tanto eu precisava trabalhar fora daquele espaço, pois os exercícios usados ali não estavam me estimulando.

Essa experiência de trabalhar em dois processos criativos me deu a oportunidade de observar e comparar o ritmo dos diferentes grupos. Enquanto que no NUTRA já tínhamos uma sequência de trabalho bem definida, organizada por treinamentos, ensaios (alguns com a

direção de Marcos Rangel Koslowski) e apresentações. Já na Diplomação ficamos experimentando por muito tempo diferentes métodos, trabalhando em cima apenas de improvisações. Por isso acredito que demorei em conseguir centralizar minhas ideias e energias com o objetivo de formar uma persona. Eu estava esperando aprender um novo método naquele processo, um método que todos teriam em comum, como ocorria no NUTRA, mas não foi isso que aconteceu. Foi um processo criativo de diplomação, onde os atores seguiam seus caminhos criativos individualmente sob os comandos da diretora Leo Sykes.

Foi um caminho nebuloso, por depender de certo modo da direção. Pela Leo ter definido os personagens e não nós atores. No cinema a imagem da pessoa diz muito, existem certos perfis de personagens nesse meio e nossa aparência tem que se encaixar nisso. E a Leo escolheu os personagens de todos por essa lógica. E além do mais eu também me perdi antes de escolher utilizar o treinamento para aprofundar o meu corpo no ser da personagem, cheguei em um momento em que tive que seguir a minha próprio caminho, ao invés de continuar esperando que algum movimento coletivo de metodologia surgisse. O que eu podia fazer era compartilhar o meu método que eu sabia e esperar que ele fosse aceito, mas não foi o que aconteceu. Existe realmente uma grande diferença entre a expectativa e a realidade quando estamos falando sobre processos criativos. A expectativa em excesso pode ser algo castrador. Não podemos deixar nosso trabalho ser apenas imaginativo, mas sim, é preciso colocar tudo em prática para saber se vai funcionar ou não.

Em meio a indecisões e frustrações fui aos poucos me encontrando criativamente nesse processo. Foi uma neblina de dúvidas, onde eu não sabia se já mergulhava naquela menina esquisita que surgiu de início ou se tentava encontrar alguma outra corporeidade. De início me imaginava fazendo a personagem Mãe onde poderia me aprofundar no meu empoderamento feminino, mas não foi isso o que aconteceu. Encontrei-me no mundo infantil, resgatando aquela menina que eu já fui um dia, de repente eu me encontrei no mundo da inocente simplicidade, no mundo das crianças onde beleza não importa.

Na tentativa de fugir das formas corpóreas monótonas do cotidiano, na prática do treinamento, encontramos corpos grotescos que são muitas vezes um grande desafio para o desarmamento do ego do ator. Encontrei-me em uma situação onde tive que aceitar que não era nesse processo que eu iria me satisfazer pessoalmente, (egoicamente falando). Mas por outro lado iria lembrar momentos saudosos da minha infância. E trazer esse mundo de volta pra mim foi muito renovador e esclarecedor em vários sentidos artísticos e de experiência de vida.

Após deixar o ego de lado e parar de se preocupar com a vaidade, consegui aceitar que aquela personagem era pra mim e fui me aprofundando no estudo de seu corpo. Como na Diplomação não havia um método definido, fui pelo caminho que eu conhecia e sabia que funcionava comigo. A disciplina com o tempo foi se definindo assim, cada ator com sua técnica dentro do espaço cinematográfico teatral sob a direção da professora Leo Sykes. Por esse motivo, já ter conhecimento desse tipo de trabalho psicofísico de Grotowski me ajudou muito a encontrar o caminho da minha criação corpórea naquele espaço criativo.

Levei então aquela menina para sala de treinamento do NUTRA. Como na Diplomação iríamos ficar experimentando diversos tipos de aquecimentos e alongamentos até quase o final do semestre, decidi levar aquela experiência corpórea que eu havia construído para a sala de treinamento localizada em Samambaia no Galpão do Riso. Onde eu poderia me concentrar profundamente na pesquisa da personagem e na própria auto-observação. Apenas acrescentei aquela figura na minha sequência de treinamento.

A sequência que trabalhávamos no NUTRA era a mesma todos os dias, porém cada dia uma atmosfera diferente era criada. Lembrando que esse treinamento desse período era direcionado para a montagem do espetáculo de rua itinerante *Canoa de Encantos*. Desde a minha chegada ao NUTRA tivemos vários treinamentos com objetivos diferentes, como no ensaio aberto denominado *Terreiro Ascende* apresentado no Cometa Cenas em 2013, na oficina de clown ministrada por João Porto Dias e na demonstração no Seminário de Pesquisas em Andamento (SPA) em São Paulo, em 2014. E ao longo do tempo fui juntando figuras que surgiam nesses treinamentos. Sônia se tornou mais uma dessas figuras no momento que eu a trouxe pra dentro do treino. A cada dia existia uma relação variada com os exercícios em todo o processo que durava três horas corridas sem intervalo, se tornando um grande ritual teatral.

## **2.2 Sônia, a menina solitária**

O caminho de construção da minha personagem Sônia foi muito imediato, logo no primeiro exercício teatral proposto pela professora Leo Sykes, já obtive um rascunho de sua corporeidade. Ela pediu para que em duplas nós criássemos estátuas onde todas as partes do corpo deveriam estar em oposição, e assim formamos uma galeria de estátuas estranhas onde todos os atores, uma dupla de cada vez puderam observar as obras uns dos outros. Depois cada um modelou a estátua do parceiro, trazendo direções opostas a estátua anterior, Ramon Lima modelou a minha me transformando em uma figura grotesca e zarolha. Assim cada ator



possuía duas estátuas estranhas. Então começamos experimentar a andar com aqueles corpos, criar contato uns com os outros, cumprimentando quem passava. Em seguida começamos a transitar de uma estátua para outra durante a caminhada e os olhares, iniciando uma festa onde dançamos o grotesco aos sons de nossas próprias gargalhadas. Por fim, Leo trabalhou individualmente a transição entre as estátuas de cada um, observando a continuidade dos movimentos e o fluxo da nossa dinâmica, o objetivo era transformar as duas estátuas em uma só partitura de movimentos. Guardei esses corpos bufões na memória, senti que poderiam me levar para algum personagem interessante. A Foto 7, a seguir, apresenta a estátua que iniciou minha busca pela corporeidade de Sônia:

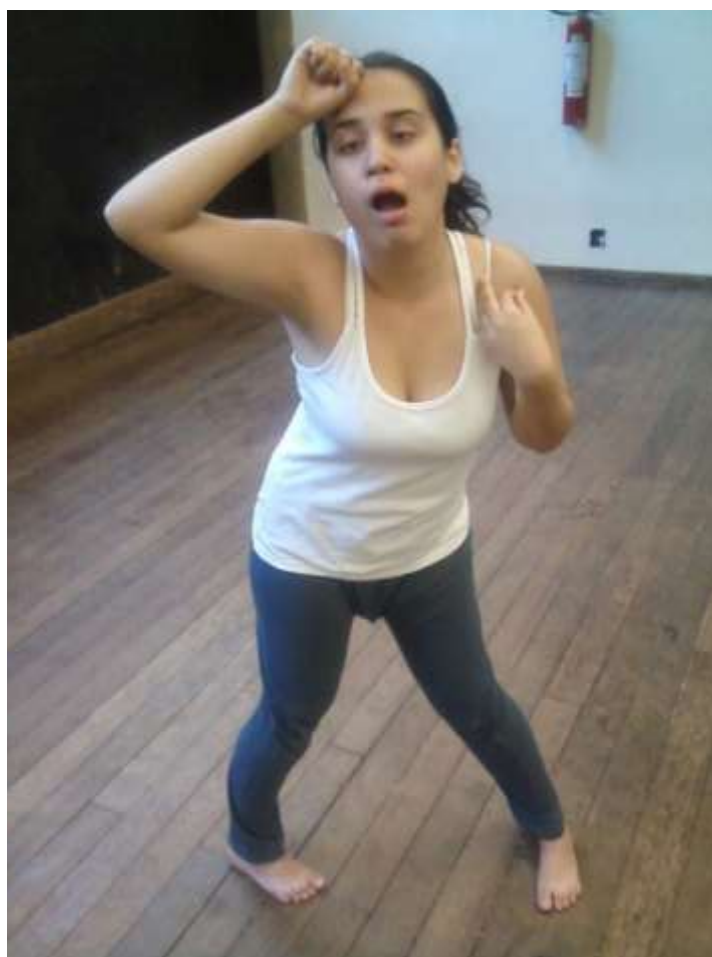


Foto 7 – Exercício da estátua, primeiro esboço da corporeidade de Sônia.

Fonte: Elaboração própria.

Essa estátua grotesca logo ficou gravada em minha memória corporal e quando a Leo me escolheu pra ser uma das filhas da família notei que aquele corpo poderia ser desenvolvido gerando uma personagem. Sônia é a irmã mais nova depois do bebê, inocente e desastrada ela

não sabe se defender das brincadeiras maldosas dos seus irmãos e é tratada na maior parte do tempo como alguém indesejado, por ser estrábica.

Como na Diplomação não havia espaço para o treinamento, aconteciam apenas ensaios, eu resolvi levar a corporeidade de Sônia para o meu treinamento com o NUTRA no Galpão do Riso. Lá pude desenvolver melhor o corpo dessa menina estranha que me trazia a energia de uma palhaça augusta, ou seja, uma energia de passividade e ingenuidade em relação aos outros personagens do filme.

Eu trabalhava a Sônia na parte do exercício de *experimentação vocal*, onde as figuras costumam aparecer mais, eu apenas acrescentei essa nova personagem no meu repertório. Achei semelhanças entre Sônia e a minha primeira figura encontrada no treinamento a *chorona*.

No set de filmagens muitas vezes temos que ficar esperando a mudança de cenário e\ou a troca de posição da luz e na maioria das vezes essa espera é longa. Portanto aproveitei esses intervalos para praticar o exercício das camadas que aprendi na oficina de Carlos Simioni. Ajudou-me muito a não deixar a energia cair durante esse período de espera. Antes da Leo falar “ação” e a gravação começar eu sempre dava três bombeadas no meu abdômen para despertar o que pudesse ainda estar adormecido no meu corpo.

Manter meus olhos vesgos por muito tempo não foi fácil, algumas vezes fiquei com ele assim por tanto tempo que pensei que eles não iriam voltar mais ao normal, mas como cruzar os olhos é uma habilidade que tenho desde sempre consegui controla-la tranquilamente. Essa característica de cruzar os olhos foi se espalhando pela corporeidade de Sônia, e se tornou sua grande marcar. Seu andar era cruzado e sua postura também e até seus pensamentos.



Foto 8 – Sônia no filme *O Ouro, O Ladrão e Sua Família*.

Fonte: Elaboração própria.

### 2.3 Sonoplastia/Apresentação com sonoplastia ao vivo/Voz do bebê

Depois que filmamos tudo, e reeditamos tudo várias vezes até finalizar a parte visual do filme, começamos finalmente a parte sonora, a construção da sonoplastia. Para essa construção específica tivemos o apoio do Glauco Maciel, funcionário do CEN-IdA-UnB responsável pelo laboratório de sonoplastia, que nos ajudou imensamente na concepção sonora do filme e nas questões técnicas dos equipamentos de som. Glauco iniciou o seu trabalho conosco dando uma aula sobre a história do cinema contando especialmente o desenvolvimento da sonoplastia desde o cinema mudo mergulhando para o cinema sonoro.

O nosso processo de criação da sonoplastia foi bem fluido. Separados em dois grupo um de cada lado da tela. Assistíamos ao filme e improvisávamos alguns sons utilizando objetos diversos que tínhamos a nossa disposição, ou usando a própria voz. Exatamente como um profissional de *foley*<sup>4</sup>. Manter a precisão e ritmo era fundamental para manter a sincronia. Cada ator ficou responsável por fazer a voz e os sons do seu próprio personagem. Apenas eu

---

<sup>4</sup> Artista que cria os sons para filmes geralmente através de instrumentos musicais e objetos que correspondem fielmente às situações das cenas.

fiquei com dois personagens pra trabalhar vocalmente, pois a Louize estava com um calo vocal e estava impossibilitada de forçar a voz. Por isso, fiquei responsável por fazer a voz e os sons da Sônia juntamente da voz do bebê.



Foto 9 – Experimentações sonoras na criação da sonoplastia.

Fonte: Elaboração própria.

Aproveitei que tinha duas vozes diferentes pra trabalhar e explorei bastante minhas possibilidades vocais. Escolhi pra Sônia uma voz grave e abafada que combinou com seu jeito desastrado e bobo. Para o bebê uma voz aguda e estridente correspondendo sua personalidade eufórica e sarcástica. Para fazer os outros sons do filme utilizamos diversos objetos e instrumentos. A sonoridade pode ser usada para causar ainda mais a sensação de absurdo no filme, nos permitindo experimentar objetos que imprimissem diversas qualidades de sons sempre buscando sincronia com as imagens do filme. Inspiramos-nos também na sonoridade dos desenhos animados para desenvolver a comicidade e o absurdo.

A investigação vocal dos personagens teve origem do gramelô<sup>5</sup>, buscando uma experimentação de diversos timbres. De início iríamos utilizar o gramelô apenas como ponto inicial de estímulo, mas depois decidimos que a voz dos personagens no filme seriam todas

---

<sup>5</sup> Língua inventada improvisadamente, muito utilizada em exercícios teatrais.

faladas em línguas inventadas, misturando até mesmo sotaques de diversos idiomas existentes.

O diferencial do nosso filme era a produção da sonoplastia ao vivo. Apresentamos durante um final de semana no Museu Nacional fazendo toda a sonoplastia ao vivo sincronizada com o filme, esse aspecto trouxe uma junção inesperada de cinema e teatro, onde estávamos presentes no filme e fora dele ao mesmo tempo diante da plateia. O que nos cobrava uma forte presença no palco para que a sonoplastia obtivesse força e para chamar a atenção dos curiosos em como os sons eram feitos.

O instrumento mais utilizado foi o teclado, por ter uma musicalidade parecida com a do piano, trazendo a referência do cinema mudo que foi a nossa inspiração estética. Agregando também a sonoplastia do filme usamos o violino, sua característica sonora trouxe ação e suspense para a trama.

Para que não houvesse ruídos e barulhos desnecessários, identificamos nas cenas quais eram os sons mais importantes que se encontravam em primeiro plano, para depois trabalhar os sons de segundo plano quando preciso respeitando sempre o ritmo do filme.

Gravamos a sonoplastia em um dos ensaios perto da estreia para termos a opção do filme com áudio também, dessa forma nosso projeto pode ser considerado totalmente cinematográfico no resultado final ou pode ser visto com filme teatralizado pela presença dos atores realizando a sonoplastia ao vivo.

Essa experiência de criar em grupo um filme cômico teatralizado foi totalmente nova pra mim. É muito interessante perceber como diferentes linguagens artísticas podem dialogar entre si e trazer novas formas de arte.

## CONCLUSÃO

Depois das questões levantadas aqui neste trabalho, posso concluir que a técnica do treinamento pessoal baseada nos fundamentos da metodologia de Grotowski, funciona muito bem no desenvolvimento do corpo do ator. Aprimorando suas habilidades instintivas e trazendo ao corpo uma presença plena em cena. Compreendendo o centro do corpo, principalmente o abdômen como fonte de energia e equilíbrio.

No ponto de vista criativo o método de enfrentamento da exaustão realmente limpa o corpo de possíveis estereótipos que o ator é condicionado através da imposição cultural social. Por tanto esse trabalho de treinamento psicofísico é de extrema importância para fortalecer corpo e espírito artísticos.

Em relação à experimentação vocal o treinamento e suas vertentes possuem um caminho orgânico de dentro pra fora que trabalha uma abertura interna de passagem da voz. Aprimorando também a sustentação da base vocal que se encontra em diferentes ressonadores dependendo do timbre, tendo o abdômen como principal impulsor.

A base do trabalho teatral é o ator. Venho concordar com Jerzy Grotowski (2010) quando ele diz que o teatro pode existir sem nenhum de seus complementos estéticos; como maquiagem, figurino, luz e palco por exemplo. Necessitando somente da relação entre ator executor e público observador para existir.

Jerzy Grotowski define o teatro como uma auto penetração, coletiva. O teatro, se quer reanimar, estimular a vida interior dos espectadores, deverá quebrar todas as resistências, esmigalhar todos os clichês mentais que protejam o acesso ao seu subconsciente. Esse teatro pode ser comparado a uma verdadeira expedição antropológica. Ele abandona as terras civilizadas para penetrar no coração da floresta virgem; renuncia aos valores da razão claramente definidos para enfrentar as trevas da imaginação coletiva. Porque é nessas trevas que a nossa cultura, a nossa linguagem, a nossa imaginação afundam as suas raízes (GROTOWSKI, 2010 p. 100).

Acima de tudo a prática do treinamento pessoal é um processo de autoconhecimento muito profundo que desbrava os lados mais sombrios e iluminados do ator. Um trabalho artístico que não se entrelaça com a vida não pode ter uma troca verdadeira com seu público. Pois é preciso que o ator primeiramente se permita ser verídico consigo mesmo, se afetar para depois poder se abrir para outros e afetar-los também.

A arte do teatro é a arte do encontro, da troca. O ator que se está verdadeiramente presente é aquele que vivencia a arte em sua vida.

## REFERÊNCIAS

BURNIER, L. O. **A arte de ator**: da técnica à representação: elaboração, codificação e sistematização de técnicas corpóreas e vocais de representação de ator. 1994. 340 f. Tese (Doutorado em Comunicação e Semiótica) – Pontifícia Universidade Católica, São Paulo.

GROTOWSKI, J.. **O laboratório de Jerzy Grotowski 1959 – 1969**. 2. ed. São Paulo: Perspectiva\Edições SES SP, 2010.

\_\_\_\_\_. **Para um teatro pobre**. 3. ed. Brasília: Teatro Caleidoscópio & Editora Dulcina, 2013.

LUDGERO, B. **Diário de Bordo**. 2012.

\_\_\_\_\_. **Diário de Bordo**. 2014.

\_\_\_\_\_. **Diário de Bordo**. 2015.

## **APÊNDICE**



**APÊNDICE A – FICHA TÉCNICA****FICHA TÉCNICA:****DIREÇÃO:**

Leo Sykes

**ATORES:**

Arthur Romão

Bianca Ludgero

Bruno Barbato Bloch

Cíntia Portella

Iury Persan

Louise Portela

Luciana Marinho

Marina Olivier

Ramon Lima

Ricardo Holanda

**PRIMEIRA ASSISTENTE DE DIREÇÃO:**

Lorena Pires

**SEGUNDA ASSISTENTE DE DIREÇÃO:**

Helena Dupin

**ROTEIRO:**

Leo Sykes

**PARTICIPAÇÃO ESPECIAL:**

Lorena Pires

**CRIAÇÃO DE MATERIAL CÊNICO:**

O Elenco

**DIREÇÃO DE ARTE:**

Arthur Romão

**CABELO E MAQUIAGEM:**

Ana Luíza Menezes

Lorena Pires

Martha Carvalho

Nathália Mendes

Patrícia da Silva Nascimento

**FIGURINO:**

Ana Luíza Menezes

Bianca Ludgero

Marina Olivier

Martha Carvalho

Nathália Mendes

Patrícia da Silva Nascimento

**CONFECÇÃO DO TREM:**

Ramon Lima

**DIRETOR DE FOTOGRAFIA:**

Bruno Corte Real

**ASSITENTE DE FOTOGRAFIA:**

Gabriel Brito

Helena Sarmento

**ELETRICISTA:**

Iury Persan

**CONTINUIDADE:**

Bruno Arêa

**PLATEAU:**

André Eduardo Gonzaga

**PRODUÇÃO:**

Louise Portela

Ricardo Holanda

**EDIÇÃO:**

Leo Sykes

**ASSITENTE DE EDIÇÃO:**

Arthur Romão

**SUPERVISÃO DE FOLEYS E SONOPLASTIA:**

Glauco Maciel

**COMPOSITORES:**

Bruno Barbato Bloch

Glauco Maciel

**MÚSICAS:**

Blackmail Blues

Funk do vovô

**PRODUÇÃO DE FOLEYS E SONOPLASTIA:**

Arthur Romão

Bianca Ludgero

Bruno Barbato Block

Iury Persan

Luise Portela

Luciana Marinho

Marina Olivier

Ramon Lima

Ricardo Holanda